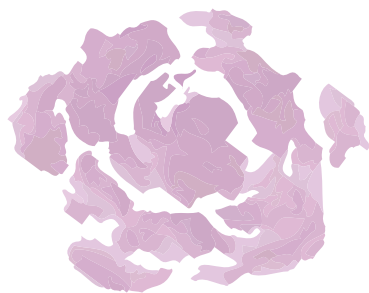


女性 常见病

特|效|秘|方|偏|方



刘建平 编著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性常见病特效秘方偏方 / 刘建平编著. — 北京：电子工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-121-33194-7

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性－常见病－秘方－汇编②女性－常见病－土方－汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第303187号

策划编辑：于 兰

责任编辑：裴 杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：312千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 1069038421。

前言

Preface



对于各种常见病，如发烧、咳嗽、腹泻、便秘等，很多女性既不想大费周章地去医院挂号、看病、拿药，又无法忍受病痛带来的折磨，这时候应该怎么办呢？

大病求医，小病求己。中医源远流长，经过几千年的传承发展，留下了许多治病救人的秘方偏方。女性朋友只需根据自身情况选择适合自己的秘方偏方，就能让小病小痛立刻迎刃而解。

本书选取久经验证、疗效卓然的秘方偏方，为遭受病痛折磨的女性提供了家庭调养的诸多方法，这些秘方偏方涵盖食疗、中医理疗、运动疗法、心理疗法等领域，以专业的视角解决女性一生中可能遇到的各种问题。此外，本书所选取的秘方偏方还皆具简单易学、便于操作的特点，方便忙碌的现代女性花费很少的时间和精力轻松解决遇到的健康问题。

本书是女性一生皆可受用的健康枕边书，可陪伴女性度过青春期、孕产期、更年期等一生重要的时期；书中的秘方偏方可改善女性的肤质、体态，全面滋养身、心、灵，让女性如花绚烂绽放。

祝天下女性健康、美丽、幸福！

目录 Contents



13

绪论

别害羞，一起上一堂女性生理课

不容忽视的女性常见病检查

中医古书里的女子养生经

秘方偏方是何方神圣

秘方偏方并非百无禁忌，讲究多着呢

别急着用秘方偏方，先学点中医养生知识吧



chapter



乳房保健特效方—— 养出丰满健康的“花瓣”

44

乳房发育不良

胸部平平不丰满，干了这碗木瓜鲤鱼汤

不做“太平公主”，酒酿蛋花甜汤助力乳房二次发育

46

乳房下垂

预防乳房下垂，黄精鳝片要常吃

乳房下垂真难看，合十美胸操让“小白兔”挺起来

48

乳头不适

乳头和乳晕的颜色深，自制玫瑰乳贴还你少女般粉嫩

乳头内陷非小事，手法牵拉治疗越早越好

50

乳腺炎

急性乳腺炎不可怕，蒲公英金银花粥能救急

chapter
2

淤积性乳腺炎惹来大麻烦，薏米红豆粥能解忧
乳腺炎带来红肿疼痛，木耳丝瓜汤就是止痛药

53 乳腺增生

轻度增生无须吃药，橘核橘络泡茶喝
乳腺增生又胀又痛，香附饼贴敷是大救星
增生肿块难消除，试试海带排骨汤

56 乳腺癌

预防乳腺癌，芦笋菜花汤是最好的保护伞
提高生存质量，常喝灵芝山药饮
术后体质虚弱易生病，西蓝花烧海参让你元气满满



私处保养特效方—— 让秘密花园绚烂绽放

60 带下症

白带量多全身疲倦，快喝白果乌鸡汤
外阴瘙痒反复发作，蒲公英煮水熏洗能止痒

62 阴道炎

防治细菌性阴道炎，绿豆马齿苋汤最有效
惹上真菌性阴道炎，用苦参五物汤来熏洗
治疗滴虫性阴道炎，百部乌梅汤是妙药
老年阴道炎须重视，淮山鱼鳔肉汤赶走不适

66 性事不谐

阴道干涩别羞涩，黑豆板栗红枣汤让房事更和谐
阴道松弛性趣少，5分钟提肛运动重塑紧致
性欲缺乏不用愁，吃韭菜炒虾仁召回性致



chapter 3

子宫养护特效方—— 照顾好女人的健康根

70

慢性盆腔炎

缓解多种不适症状，鱼腥草粥很神奇

惹上气滞血淤型盆腔炎，快吃香喷喷的桃仁饼

赶走湿热壅阻型盆腔炎，常喝苦菜金银菜菔汤

73

子宫肌瘤

子宫不长肌瘤的秘密，圆白菜苹果榨汁喝

搞定子宫肌瘤带来的贫血，只需一碗香芋牛肉煲

改善血淤型子宫肌瘤，来碗桃红鳝鱼汤

术后元气大伤，猴头菇炖鸡翅帮你补回来

77

子宫脱垂

缓解气虚型子宫脱垂，党参红糖粥是妙药

攻克肾虚型子宫脱垂，请芡实莲子排骨汤来助阵

打败湿热型子宫脱垂，别忘了薏米瓜皮鲫鱼汤

产后子宫脱垂，凯格尔运动让子宫回到“住所”



chapter 4

月经调理特效方—— 轻松搞定难缠的“大姨妈”

82

经前综合征

经前容易发脾气，按按太冲这个消气穴

经前乳房又胀又痛，热敷乳根、膻窗与膻中穴

84

月经不调

“大姨妈”提前驾到，人参童子鸡汤可防患于未然

chapter 5

对付姗姗来迟的“大姨妈”，阿胶鸡蛋粥最有一套
月经先后不定期，三子核桃汤让“大姨妈”如约而至

87

痛经

预防痛经，经前艾灸三阴交有奇效
经期下腹胀痛，试试四物化淤粥吧
气血不足易痛经，别忘了枸杞子乌鸡汤

90

闭经

“大姨妈”缺席别心慌，吃山药桂圆羊肉汤就对了
痰湿阻滞致闭经，让慈笋桑叶汤来解救

92

经血不正常

经量稀少又怕冷，补阳气就喝板栗羊肉汤
血热型经血过多，来碗清香的槐花粥
气虚型经血过多，吃太子参焖蹄膀最有效



孕产保健特效方—— 早一天使用，多一点安心

96

备孕

提高卵子质量，紫菜豆腐汤最拿手
卵泡发育不良，循序渐进艾灸子宫最关键
养肾才能优生，按摩肾俞穴预约更优秀的宝宝
气血虚又淤阻，丹参红枣粥帮你孕气飙升
子宫寒怀孕难，生姜红糖水为宝宝打造暖暖的新家
肝郁带来不孕，佛手菠萝苹果汤让你好孕来
湿热导致不孕，冬瓜粥助你成功升级准妈妈

103

怀孕

妊娠呕吐来袭，生姜橘皮水帮你摆脱又饿又恶心的窘境
孕期感冒咳嗽，喝白萝卜汤安全又有效
先兆流产别恐慌，快喝小米枣豆粥

111

告别妊娠腿抽筋，来一碗黑芝麻山药羹
 孕期消化不良，高粱小米豆浆最在行
 消除妊娠水肿，西瓜黄瓜汁最在行
 准妈妈便秘非小事，赶紧用香蕉土豆泥润润肠
 孕期腹泻不再烦，蒸苹果止泻又养颜

坐月子

产后缺乳，花生通草粥帮你摘掉“贫乳”妈妈的头衔
 产后恶露不净，莲藕粥养血补血
 产后尿失禁，常喝益肾补虚的黄芪牛肉蔬菜汤
 产后厌食，白扁豆瘦肉汤开胃又强体
 产后牙齿松动，牛奶鲫鱼豆腐汤是良药
 产后抑郁，喝碗暖暖的香蕉牛奶燕麦粥吧

内分泌调节特效方—— 让你气色好、身体棒、人不老

118

甲状腺疾病

打败甲减，请紫菜金针菇虾皮汤来助阵
 攻克甲亢难题，每天按揉足部反射区

120

卵巢疾病

雌激素过剩或不足，黄豆豆浆助力恢复平衡
 治疗多囊卵巢综合征，香菇木耳海带汤助你一臂之力
 卵巢囊肿症状多，隔姜灸关元穴能改善



更年期特效方—— 安然度过人生第三春

124

更年期提早

让更年期来得晚一点，黑豆糯米豆浆是不老仙丹
早更来了，艾灸涌泉、关元与中极穴纠正身体偏差

126

更年期综合征

防治更年期食欲不振，喝麦枣桂圆汤就对了
更年期潮热不要慌，银耳香菇肉蓉羹抚平不适
更年期脏燥烦恼多，甘麦枣粥解忧愁
更年期失眠，小米红枣粥找回弄丢的睡眠
防治更年期三高，不能少了苦瓜山药牛奶汁
更年期出现记忆力减退，核桃仁甲鱼汤把脑力补回来
遭遇更年期骨质疏松，鲜奶炖鸡汤胜钙片

小病小痛特效方—— 求医不如求己

134

感冒

风寒感冒，葱豉豆腐汤发发汗就好了
风热感冒，薄荷粥可缓解各种症状
流感来袭，荸荠煮水能打败高热

137

咳嗽

热性咳嗽，来碗止咳化痰的枇杷薏米粥
寒性咳嗽，生姜葱白粥是救急员

139

痔疮

胃肠蠕动速度慢，酸奶水果银耳羹为你添加动力

- 大便干燥排便难，喝芝麻蜂蜜汤润润肠
- 141 **咽炎**
对付急性咽炎，少不了橄榄萝卜饮
改善慢性咽炎，选择甘蔗荸荠汤
- 143 **肥胖**
痰湿多了赘肉多，绿豆荷叶粥能带走成堆脂肪
抑制体内脂肪生成，三瓜汁是大能手
清理肠道堆积的脂肪，白萝卜芹菜柠檬汁堪称清道夫
全身肥胖别气馁，灸神龟八穴轻松减肥
- 147 **消化不良**
拯救吃撑的胃，别忘了萝卜酸梅鸭肫汤
胃好消化才好，多吃养胃的鸡内金沙仁陈皮粥
- 149 **胃病**
胃炎引发多种不适，喝莲子粥可有效缓解
胃寒带来的冷痛，需要干姜花椒粥来拯救
缓解胃下垂，参芪玉米排骨汤有高招
- 152 **皮肤病**
湿疹奇痒真难受，排出湿毒找蜜制黑豆
缓解风热型荨麻疹，海带豆腐汤是最美的止痒药
皮肤瘙痒不用愁，山药芝麻肉圆来解忧
- 155 **眼部不适**
解救干涩的眼睛，菠菜鸡肉丸汤最拿手
预防近视，找木耳猪肝汤来帮忙
防御可怕的白内障，枸杞子豆浆最有一套
- 158 **脊椎不适**
颈肩酸痛，快吃葛根煲猪脊骨舒筋活络
颈椎病来势汹汹，一巴掌刮痧法化解不适
患上强直性脊柱炎，捏脊疗法能减轻疼痛
腰椎间盘突出，伸筋草腰枕来解救
防治腰肌劳损，试试每天倒着走
骨盆不正隐患多，瑜伽蝙蝠式来矫正





164

头痛

偏头痛作祟，杏仁花生露为你补充镁元素
酒后头痛有妙招，绿豆汤还你清醒头脑

166

过度疲劳

打败疲劳感，五豆麦米粥有奇效
告别大脑疲劳，红枣兔肉汤助力恢复活力
夜班打乱生物钟，苋菜牛肉羹击退疲劳感

169

压力山大

睡不好、心不宁，酸枣仁排骨汤助你香甜入梦
压力太大吃不消，黄花菜鸡丝汤能化解
暴脾气渐长，鸡肝豆苗汤来抚平
赶走抑郁，番茄鱼糊还心灵一片晴空

173

口腔疾病

让人食不下咽的口腔溃疡，一碗西瓜皮蛋花汤就搞定
口臭太尴尬，栀子仁粥送来清新口气
牙痛难忍，花椒白酒水漱漱口

176

高血压

降低血压、保护心脏，少不了海藻黄豆汤
保护血管，来碗富含维生素P的茄子粥
血压处于临界值，刮人迎穴、丰隆穴可降压

179

糖尿病

血糖居高不下，苦瓜鲜虾汤就是天然降糖药
延缓葡萄糖吸收，什锦魔芋汤有助于稳定血糖
宝宝与糖尿病并存，肉末鳝鱼汤营养又降糖

182

高脂血症

降低血液黏稠度，洋葱番茄汤让血液循环更顺畅
预防动脉粥样硬化，红豆山楂羹为你保驾护航
血脂与体重齐升，荷叶桑白皮饮是护身符

185

外伤

轻度烫伤又红又痛，一碗米醋就搞定
一不小心扭伤了，快用仙人掌消炎止痛

美容抗衰特效方—— 红颜不老不是梦



188

美白润肤

让皮肤白出新高度，古法七白膏面膜最给力
一不小心晒黑了，芦荟面膜助你白回来
皮肤干燥变沙漠，沙参玉竹排骨汤驱除内外燥邪

191

祛斑淡斑

肝气郁结色斑深，野菊花炖乳鸽追本溯源
抑制可恶的黄褐斑，杏仁桂花羹很灵验
对付脸上的斑斑点点，番茄芒果汁最拿手

194

控油祛痘

不做“大油田”，绿豆豆浆还你清爽脸庞
只留青春不留痘，金银花枸杞子汤为美加料
鼻尖黑头出没，敷个蛋清鼻贴就搞定
毛孔粗大不用愁，黄瓜维C面膜为你打造牛奶肌

198

紧肤抗皱

抚平岁月的痕迹，一碗猪蹄红枣汤足矣
肌肤松弛少弹性，南瓜胡萝卜橙汁恢复Q弹青春肌
留住豆蔻少女肌，试试武则天专用的神仙玉女粉

201

明眸美齿

熬夜熬成“熊猫眼”，别忘了用土豆片贴眼周
眼睛疲劳害处多，喝酸甜蓝莓羹胜过敷眼药
蛀牙发黑笑容尴尬，莴笋粥还你皓齿如玉

204

乌发养发

脱发太尴尬，杏仁芝麻豆浆养出如瀑美发
华发早生别灰心，首乌牛肉羹留住乌黑秀发

206

瘦腿翘臀

臀部松松垮垮，做前弓步提提臀吧
粗粗的“大象腿”，苏木瘦腿汤能拯救
小腿水肿，快喝红豆葫芦羹来改善

绪论

Introduction

：别害羞，一起上一堂女性生理课

女性生殖系统

外生殖器

女性的生殖系统包括外生殖器、内生殖器及其相关组织，其中裸露在身体外部的部分称为外生殖器，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜。

阴阜是耻骨联合前面隆起的外阴部分，由非常厚的脂肪层和皮肤共同构成，与大阴唇相邻。女性进入青春期后，阴阜皮肤开始长出阴毛，呈倒三角形分布，年老后阴毛开始脱落，变得稀少。

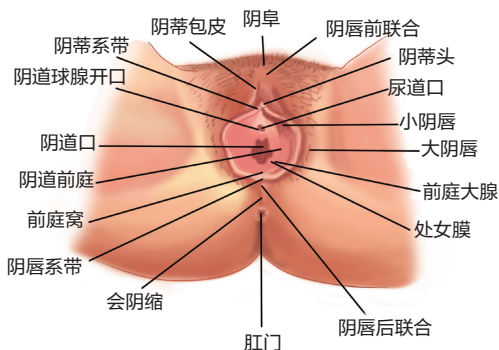
大阴唇是一对具有弹性、鼓起的长圆形皮肤皱襞，长7~8厘米，宽2~3厘米。外侧皮肤色素沉着，长有阴毛，内侧则与黏膜有些相似，呈淡粉色。

小阴唇位于大阴唇内侧，是表面光滑、富有弹性的一对纵行皮肤皱襞，对性刺激十分敏感，还能保护相邻的尿道口和阴道口。

阴蒂位于两侧小阴唇的顶端、大阴唇上端的交汇点，呈圆柱状，长2~4厘米，是激发女性性欲和快感的器官。

阴道前庭由前庭球、前庭大腺、尿道口、阴道口及前庭窝组成，是由小阴唇包围着形成的一个菱形区域，前端达到阴蒂，后端与阴唇系带相邻。前庭球位于阴道口前庭两侧深部，是一对具有勃起功能的球海绵体；前庭大腺又称巴氏腺，位于阴道下端，状如蚕豆，腺管十分狭窄，只有1.5~2厘米；尿道口位于耻骨联合下缘及阴道口之间，是一个不规则的椭圆小孔，是尿液排出的出口；阴道口位于前庭后部、尿道口的正下方，是经血流出、宝宝出生的最后出口；前庭窝形如小船，因此又叫舟状窝，位于阴道口与阴唇系带之间，对阴茎进入时起缓冲作用。

处女膜是一块又薄又嫩的黏膜组织，位于阴道口周围，正常的处女膜上有环形、半圆形或筛状的孔，处女膜破裂时可出现阴道少量出血并伴有疼痛。



内生殖器

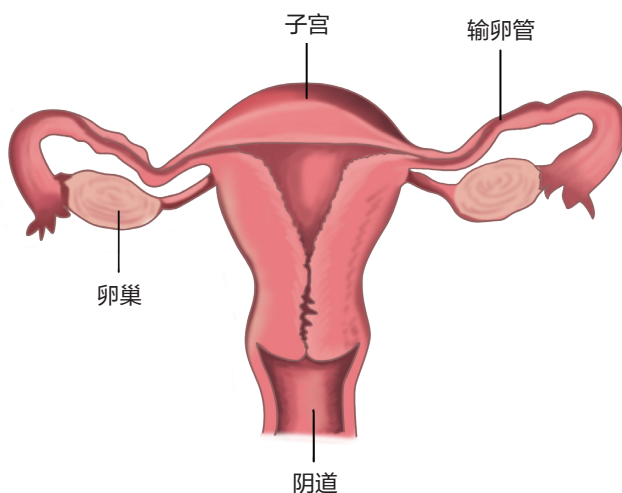
女性的内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢，其中阴道、子宫、输卵管属于生殖管道，卵巢属于生殖腺。这些器官皆位于身体内部，无法看到。

阴道是连接子宫和外阴的通道，下部较窄，上部较宽，并在子宫颈周围形成阴道穹。阴道是女性经血、白带、产后恶露排出的通道，也是顺产时宝宝必经的通道。

子宫是女性独有的第六脏器，位于盆腔中部，呈倒三角形，一般长7~8厘米，底部宽4~5厘米，厚2~3厘米，重量只有40~50克。子宫的左右角联通输卵管，下角联通子宫颈管。子宫是宝宝最初的家，也是月经来潮的器官，对女性意义重大。

输卵管左右各一个，位于子宫底的两侧，子宫阔韧带的上缘内，内侧与子宫角部相连通，外端游离，与卵巢接近，长8~15厘米，直径约为0.5厘米。根据输卵管的构造和各自的功能，输卵管一般分为输卵管漏斗、输卵管壶腹、输卵管峡、子宫部4个部分。输卵管的健康对拾卵、精子获能、卵子受精、受精卵输送、早期胚胎的生存和发育具有重要意义。

卵巢位于子宫底的后外侧，左右各有一个，由内韧带和外韧带悬吊在骨盆腔内，与盆腔侧壁相接，重3~4克，长度平均为2.88~2.93厘米，宽度平均为1.38~1.48厘米。随着年龄的增长，卵巢的大小和位置皆会发生变化，女童的卵巢表面平滑，成年女性的卵巢表面往往变得凹凸不平。随着年龄的增长、怀孕分娩的发生，卵巢会逐渐缩小，在盆腔中的位置变得更低，等到绝经期间，大小只有原来体积的1/2，位置也会下降很多。



乳房

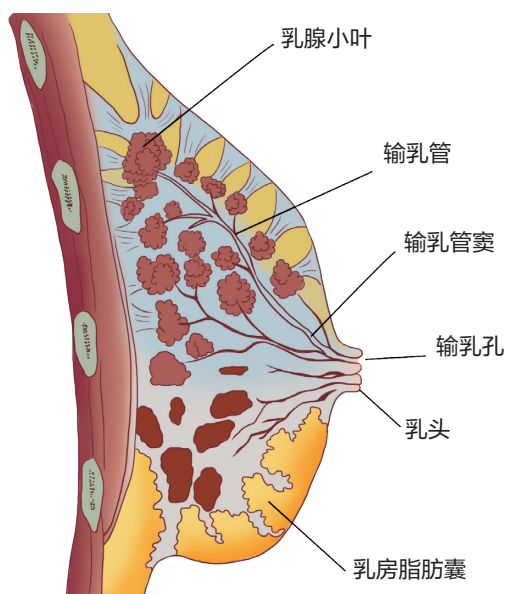
乳房不仅是重要的性器官，还是哺乳器官。乳房的内部结构由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成，乳房的外部结构由乳头、乳晕和皮肤组成。

乳腺是乳房的重要组成部分，正常情况下，乳腺由15~20个腺叶组成，每一个腺叶分成许多个腺小叶，每一个腺小叶又由10~100个腺泡组成。腺泡紧密地排列在小乳管周围，许多小乳管组成小叶间乳管，许多小叶间乳管又组成输乳管。输乳管在乳头处较狭窄，后膨大为壶腹，称

为输乳管窦，具有储存乳汁的作用。输乳管的开口在乳头处，叫作输乳孔。乳房的脂肪组织包围着乳腺，呈囊状，因此称为脂肪囊，脂肪囊的多少是决定乳房大小的关键因素。

乳头由结缔组织和平滑肌组成，受刺激后会勃起挺直。乳头周围色素沉着较多处为乳晕，表面有很多点状隆起物，可分泌脂性物质，起到滑润、保护乳头的作用。乳头、乳晕的皮肤较薄弱，容易损伤，需要精心呵护。

成年女性的乳房呈半球状，皮肤紧致，富有弹性。随着孕晚期和哺乳期的到来，乳房会明显增大；当停止母乳喂养后，乳房变小。年龄渐长后，乳房中的弹性纤维开始减少，会出现松弛下垂的现象，影响女性的形体魅力。



月经周期

月经来潮是女性独有的生理现象，初潮的来临标志着女性青春期的开始。月经来潮是由下丘脑、垂体和卵巢相互作用来调节的，正常的月经周期为28~30天，提前或推迟3天左右都属正常范围。

月经周期是反映女性健康的重要指标，月经周期缩短或延长、经血量过多或过少、痛经、崩漏等异常现象都预示着女性的健康出了问题，应及时到正规医院进行诊治。

：不容忽视的女性常见病检查

妇科常规检查

统计结果表明，50%~60%的已婚女性患有不同程度的阴道炎和宫颈炎，乳腺结节、乳腺纤维瘤的发病人群也有逐渐年轻化的趋势，如果不及时诊断治疗，发生癌变的概率是健康女性的数倍。由此可见，定期进行妇科检查对女性来说十分重要，是保护生命之花的一道护身符。

与高发病率形成鲜明对比的是，只有很少一部分女性有定期进行妇科检查的意识和习惯，大多数女性认为妇科病是小事一桩，无须介怀，等到小病变大病，失去最佳治疗时机时才追悔莫及。

妇科常规检查既不神秘也不复杂，一般来讲，上午检查完毕，下午就可以拿到检查报告。妇科常规检查主要包括白带常规检查、宫颈刮片检查、乳腺检查、阴道B（彩）超检查等。女性35岁以后肿瘤发病率逐渐增高，因此应定期进行妇科检查，一年检查一次。此外，由于各种妇科疾病的发病年龄越来越年轻化，因此年轻女性也应定期进行妇科检查，不要认为年轻就是资本，肆意挥霍健康。

妇科常规检查一览表

检查名称	检查内容	检查目的
白带常规检查	阴道 pH、阴道清洁度、阴道微生物检查、胺试验、线索细胞	判断是否存在白带异常，是否患有阴道炎等疾病
宫颈刮片检查	TCT	诊断是否存在宫颈病变，可以有效预防癌前病变
乳腺检查	乳房触诊、乳房彩超、乳房钼靶检查等	确定是否患有乳腺增生、乳腺结节、乳腺纤维瘤、乳腺癌等疾病
阴道 B（彩）超检查	将 B（彩）超探头放入阴道进行超声诊断	判断是否患有子宫疾病、宫颈疾病、盆腔疾病、卵巢疾病、宫外孕，并可以监测排卵

家庭自检项目

乳房疾病自检

• 自检步骤

1. 取端坐位，脱去上衣（冬季应做好保暖工作，打开空调或调高暖气温度）。
2. 观察乳头的位置、大小和形状，乳房皮肤是否有色素沉着、破损、溃烂、瘢痕、发红等现象，双乳的大小与位置是否基本对称。
3. 左臂自然下垂，将右手手掌轻轻放在左乳上，手指从乳房外侧上部开始顺时针由浅入深触摸乳房；使用同样方法检查右乳。

乳房症状与疾病对照表

乳房疾病	症 状
乳腺小叶增生	经前 1 周左右，乳房开始出现间断性胀痛或钝痛，行经后自行逐渐缓解，轻触乳房时能摸到条锁状或三角形的颗粒状、不光滑的腺体组织，质地韧软，边界不清，但没有明显的肿块
乳腺纤维瘤	触摸乳房时可发现外上方有肿块，表面光滑，边界清楚，质地坚韧，易被推动，与周围组织没有粘连，肿块的增长十分缓慢
乳房脂肪瘤	乳房肌肤浅表处出现光滑、柔软的肿块，边界清楚，无明显痛感
乳管内乳头状瘤	乳头附近出现可被推动的肿块，质地柔软，大小如樱桃，轻轻挤压时可排出红色血性液体，肿块也随之变小
急性乳腺炎	乳房肿胀、疼痛，随后会出现硬块、皮肤红热，逐渐出现搏动性的跳疼，同时伴有寒战、高热等症状
乳房湿疹	哺乳期乳房上皮疹，多发生于乳头或乳晕，患病皮肤与健康肌肤边界清楚、呈棕红色，覆盖有少许鳞屑或薄痂，痒感明显
乳腺癌	乳房出现肿块，表面坚硬、不光滑、边界不清，无痛感，肌肤出现“橘皮样”改变，肿块的增长速度快

注：家庭自检是健康自我管理的首要环节，但普通人对医学知识的了解十分有限，因此会存在一定程度上的疏漏和误判。一旦女性在自检中发现乳房出现了上述症状，应及时到医院进行专业检查，在医生的指导下进行治疗，不可自行下结论，更不能擅自治疗。

妇科肿瘤自检

• 自检步骤

1. 观察白带与阴道出血状况，是否存在白带异常、阴道不正常出血、性交出血等情况。
2. 认真记录每次月经来潮的日期、行经天数、经血颜色，以及是否有痛经、经血过多等异常现象。
3. 晨起后排空小便，然后平躺在床上，两腿保持微曲状，双手从小腹的一侧摸到另一侧，力度应由轻到重，动作应缓慢，保证小腹的每一处都触摸到，手感是否有包块或硬状异物。
4. 平时多留心身体的痛感，如果出现疼痛，是否出现在腹部、骶尾部、腰背部；性交时是否有痛感；小腹是否有下坠的感觉。

身体症状与妇科肿瘤对照表

妇科肿瘤	症 状
卵巢囊肿	腹围增加，晨起触摸时可发现肿块；月经不调，突发剧烈性腹痛、腿痛，排尿急或困难，大便不畅
子宫肌瘤	痛经突然加重，经期变长，经血量变多，月经后有不规则的阴道出血，小腹坠胀，腰背酸痛；大便不畅且次数增多；手脚及小腹发凉
宫颈癌	经期延长，经血量增多，阴道接触性出血或不规则流血；阴道排出白色或血性的液体，呈水样或米汩状；尿频、尿急，大便不畅
子宫内膜癌	经期延长，经血量增多，绝经后出现阴道出血；阴道排出血性液或浆性分泌物；小腹胀痛、痉挛样疼痛，腰骶部疼痛；贫血，消瘦

注：部分妇科肿瘤早期没有明显的症状，靠自检很难发现，因此每年进行一次妇科检查尤为必要。



： 中医古书里的女子养生经

养生分男女，女子以7为周期

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。——《黄帝内经·素问·上古天真论》

《黄帝内经》是中国最早的医学典籍，被誉为医之始祖，是影响极大的一部医学著作。此书指出女子与男子不同，女子以7为周期，男子以8为周期，每个周期生理状态有异，所以养生要点也有一定的区别：女子到了7岁，肾气开始旺盛，此时的重点应是促进生长发育；到了14岁，月经初潮来临，具备了孕育下一代的能力，此时应着重青春期保健，从生理和心理上帮助女子顺利度过青春期；21岁时，女子肾气充满，此时学习、工作压力大，应注意预防缺铁性贫血；28岁时，女子身体达到了强壮的巅峰，是孕育宝宝的最佳时期；到了35岁，女子开始衰老，应积极预防早衰；42岁时，女子三阳经脉气血衰弱，头发开始变白，女子应保证充足的睡眠，努力控制体重，多吃补脑益智的食物；49岁时，女子开始绝经，此时应努力防治更年期综合征。

女人养肝就是养命

女子以肝为先天。——《临证指南医案》

清代著名医学家叶天士在《临证指南医案》中提出“女子以肝为先天”的理论，指出肝在女子生理、病理中的重要作用。

女人“以血为体，以血为用”，月经、怀孕、分娩、哺乳等皆需消耗阴血，导致常常表现出“不足于血”的症状。肝为藏血之脏，女人一生要经历的月经、怀孕、分娩、哺乳等皆与肝密切相关，因此中医治疗女性疾病大多从治肝着手，平日养生也提倡女性应重点养肝护肝，如保持心情舒畅以利肝气调顺，多吃枸杞子、菊花、动物肝脏等滋养肝脏的食物，少量喝些养生酒以升发肝脏阳气。

不过劳，不贪逸

久坐伤肉，久立伤骨，久卧伤气，久行伤筋。——《黄帝内经·素问·宣明五气篇》

《黄帝内经·素问·宣明五气篇》里的这句话明确指出日常生活应劳逸结合，不宜过劳贪逸。

中医理论认为，肾主骨，肝主筋，长时间站立、行走会损伤筋骨，并且会进一步伤肾伤肝，导致身体气血透支，出现气血不足的症状。

生活中过于劳累不可取，那么活得太安逸是否有益于保养身体呢？答案是否定的。日常生活中过于贪恋安逸，缺乏必要的活动和锻炼，会导致新陈代谢变慢，负面情绪丛生，富贵病缠身，美丽身材不再。

天人合一，顺时养生

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

《黄帝内经》中提出的“天人合一”理论影响了中国几千年，充分体现了古人对人与自然和谐的正确认识。《黄帝内经》中的这段话将人体内的物质代谢规律与自然界的水液转换过程做了一个很形象的类比，指出养生与自然界的息息相关。

天有四时，因此生活在自然界的人类应“顺四时而适寒暑”，根据季节轮转、昼夜更替、天气变化、地域区别等合理安排生活和工作，不可生搬硬套养生知识。

养生重在食补

安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。——《千金要方·食治》

唐代著名医学家孙思邈被后世尊称为“药王”，高龄至101岁，他提出的食疗食养理论是我国药膳、食疗学的基石，仅《千金要方》一书中就记载了154种食疗食物，分为谷米、蔬菜、果实、鸟兽四类。

想要健康长寿，不需要每天山珍海味，日常的一饮一食更能滋养身体，前提是吃适合自己的食物并积极修身养性，这是来自1000多年前长寿医家的忠告。

：秘方偏方是何方神圣

秘方，常被称为祖传秘方，一般是指医学典籍没有收载，在家族内部流传的行之有效的奇方、妙方。严格来讲，秘方并不属于医药学上的名字和概念，因其疗效显著，甚至有药到病除之功而得以传承，是中医留给后人的宝贵财富，理应研究开发、合理利用。

与秘方一样，偏方也不会被正式的医学典籍收载，一般流传于民间，指的是组方简单、药味不多、易于就地取材、对某些疾病具有特殊疗效的方剂。民间有“小偏方治大病”的说法，具有用药简单、药价低廉、疗效独特等特点，深受老百姓的喜爱。不过，偏方的另一特点是疗效不确定，是否有效因人而异，因此不能用偏方代替正规医学治疗。

：秘方偏方并非百无禁忌，讲究多着呢

1. 使用秘方偏方前必须明确自己的病症，诊断准确才能选方施治。
2. 秘方偏方要有出处，必须搞清来源，不可道听途说，盲目使用。
3. 明确秘方偏方中的服法、药物的用量及疗程，尤其要认真区别相近的药物。
4. 根据自己的年龄、性别、身体状况、体质、居住环境及时节来选择适合自己的秘方偏方，不可“万人一方”，适合别人的不一定适合自己。
5. 使用秘方偏方前最好掌握一些用药常识，使用时还应注意偏方中的药物与其他药物有无配伍禁忌。
6. 选择秘方偏方时应先咨询有经验的专业医生，遵从医生的指导意见，不可自作主张，抱着试试看的态度使用秘方偏方，让自己变成“小白鼠”。



· 别急着用秘方偏方，先学点中医养生知识吧

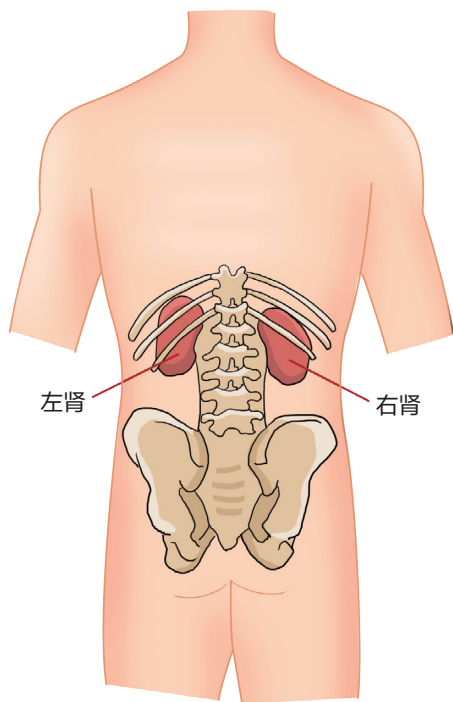
五脏功能与养生要点

肾为先天之本，养肾才能长寿

中医理论认为，肾为先天之本，主骨生髓通于脑，主藏精，开窍于耳，主管大小便。肾的好坏与大脑、听力、骨骼、牙齿、呼吸、泌尿系统、生殖系统的健康息息相关。肾好则耳聪目明、头脑灵活、骨骼强壮、呼吸顺畅、大小便正常、生殖能力强，肾虚则会导致身体出现各种不适，如耳病、牙齿稀疏、早衰、痛经与闭经、不孕不育等，因此中医有肾虚是百病之根的说法。

一直以来，大家对补肾都存在一定的误解，认为补肾就是壮阳，是男人的事，其实女性更需要补肾。女性特殊的生理结构和心理特点导致更容易患上肾病，女性一生的美丽与健康也需要肾来维持，肾精充盈、肾气旺盛，女性才能气血充足、头发乌黑亮泽、眉毛浓密、牙齿坚固、面色白里透红，肾精不足、肾气虚弱则会出现过早衰老、脸色苍白、眼睑水肿、黑眼圈加重、头发早白、齿摇发落、痛经、闭经、不孕等症状。

为了延缓肾功能的衰退，留住健康与美丽，女性的日常生活应注意养肾补肾，预防肾虚：经常按摩耳郭、腰部、丹田与涌泉穴；积极运动锻炼，有益于养肾的运动有散步、慢跑、倒走、瑜伽、打坐、踢毽子等；劳逸结合，避免过度劳累，节制房事，减轻精神压力，不要让自己陷入不良情绪中。肾阳虚的女性应适量多吃些性温散寒、营养丰富的食物，如海参、猪腰、鸡肉、羊肉、羊骨、黑豆、芝麻、山药、韭菜、核桃等，忌吃各种冷饮和生冷瓜果，肾阴虚的女性则应多吃些甘凉滋润、生津养阴的食物，如鸡蛋、鲈鱼、紫甘蓝、菠菜、芹菜、番茄、鲜枣等，忌吃辛辣刺激、性热上火的食物。



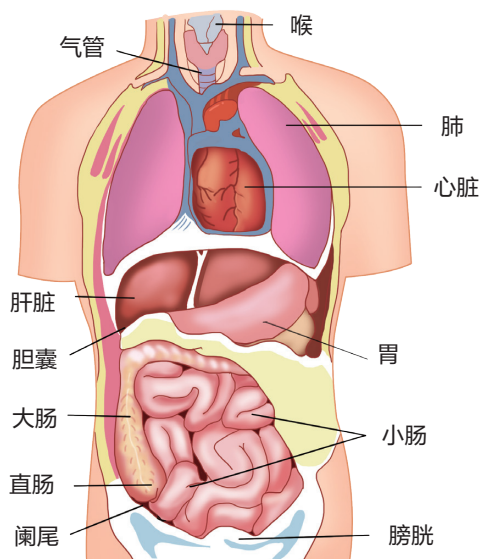
脾胃为后天之本，养生以脾胃为先

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中记载：“脾胃者，仓廪之官。”脾胃为水谷之海，是气血生化之源，因此被称为“后天之本”，明代医家张景岳明确提出过“养生家必当以脾胃为先”的理论。脾主运化、主升清、主统血，胃主受纳与传导，两者协调作用完成纳运水谷的功能，脾胃纳运的水谷精微是化生气血津精的基本原料，可以滋养五脏六腑、四肢百骸。

脾胃功能强盛，身体组织和器官才能得到滋养；脾胃功能虚弱，身体组织和器官得不到滋养，容易出现头目眩晕、神疲乏力、食欲减退、胃脘痛、嗳气、呕吐、腹胀、泄泻、水肿、脱肛、内脏下垂、便血、尿血、皮下出血、崩漏等症状。由此可见，脾胃功能强盛是保持身体健康、延年益寿的基础。

脾胃功能失调还会影响女性的外貌与体态，导致嘴唇发白干燥，脸部肌肉呆板或松弛下垂，面色发黄，长痘痘，出现水肿性眼袋，体态臃肿或者单薄等不良状态。

养好后天之本，应做到以下几点：好心情带来好脾胃，日常生活中应做到乐观豁达、思虑有节，以免损伤脾胃；避免久坐，每隔半小时就要起身活动一下，闲暇时间应多做八段锦、五禽戏、扭腰等运动；经常按摩腹部可以健脾和胃，按摩隐白穴、漏谷穴、大横穴、气舍穴、天枢穴等可调节脾胃功能、改善脾胃不适；坚持规律饮食，三餐定时定量，进食时细嚼慢咽，适量多吃些黄色和甘味的食物，山药、茯苓、扁豆、芡实、莲子、小米、鲫鱼等健脾养胃的食物也应适量增加，忌食辛辣刺激、煎炸、腌腊、卤制的食物。

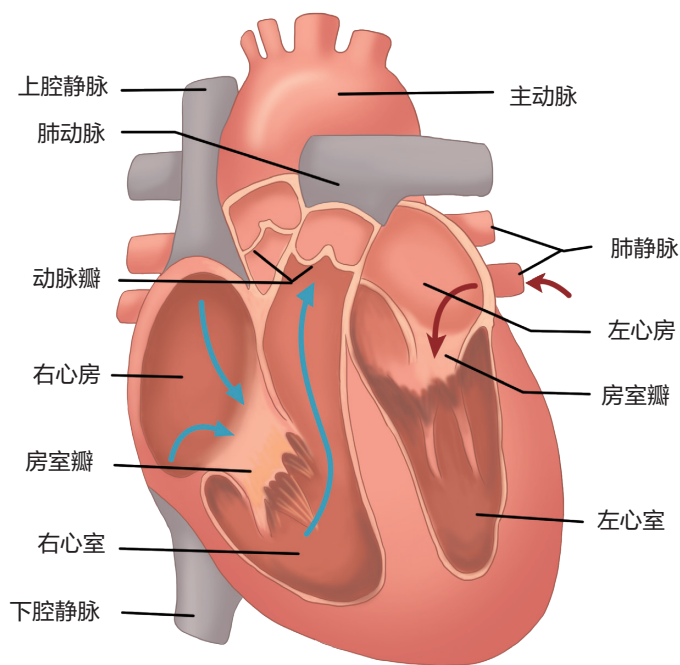


养心安神，美丽久久

心者，君主之官，神明出焉，藏神（即主神志），主身之血脉，犹如发动机一样推动着血液的运行。如果心气充沛，心阴与心阳协调，心脏搏动有力，血液才能正常地发挥濡养作用；如果心气不足，心阴心阳失调，心脏搏动无力，就会造成血液运行失常，濡养机体的作用也会大打折扣。

如果女性面色苍白无华、失眠多梦、健忘恍惚、惊悸，说明心气不足导致心血亏损，进而造成面部供血不足，皮肤得不到滋养；如果女性面色虚浮苍白、两眼无光、兴趣索然甚至悲观厌世，说明心气虚，血不生荣；如果女性面色青紫、枯槁、无光泽，说明血行不畅；如果女性面色淤暗、舌有淤点、心胸疼痛，说明心血淤阻；如果女性面部易生疮疡、心烦不安、失眠多梦，说明心火血热。

现代女性的学习、工作、生活压力大，更需要精心养护心脏。改善居住环境，安静、舒适的环境对心脏健康有利，污染严重、噪声大的地方则可能诱发心脏病；保持适量的运动、积极豁达的心态以及规律的生活也是养心护心的必修课；低热量、低脂肪、低胆固醇的“三低”饮食有助于保护心脑血管、预防心脏病，适量多吃些具有养心护心功效的红色食物，如辣椒、番茄、樱桃、草莓、西瓜、山楂、猪心、牛肉、羊肉等，肥肉、螃蟹、人造黄油、浓茶、咖啡、冷饮、油炸食品、酒等食物则应尽量少吃，同时做到戒烟戒酒。



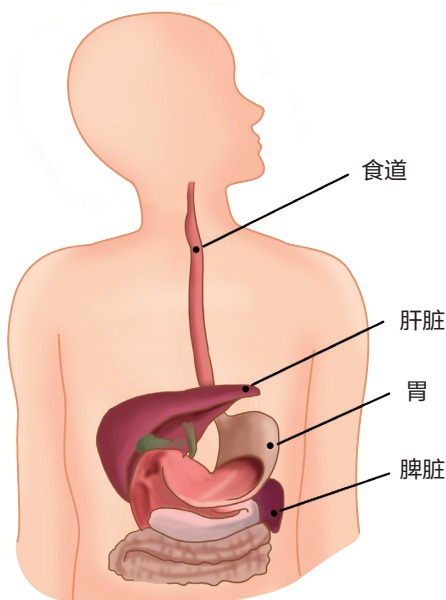
养肝排毒，女人不老疾病少

在中医看来，“肝者，将军之官，谋虑出焉。”肝藏血，主筋膜，主疏泄，主要作用是储藏血液、调节血量、控制情绪、协助脾胃消化。此外，现代医学研究还表明，肝脏是人体最重要的解毒器官，拥有强大的再生能力，各种毒素进入肝脏后经过一系列的化学反应，最后变成无毒或者低毒物质，肝脏的生理功能十分强大。

肝的疏泄功能失调可导致精神抑郁、多愁善虑、想哭叹气、烦躁易怒、头晕胀痛、胸胁胀闷、失眠多梦等不适，也会带来食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻、胸胁刺痛或胀痛、乳房胀痛、月经不畅、痛经、闭经、水肿等症状。

肝的藏血功能失调会引起血虚或出血病变，出现眼睛干涩昏花、视力减退、夜盲、肢体麻木等症状。

日常养肝护肝，应做到以下几点：每天按时就寝，尽量不熬夜，上床就寝时间最晚不宜超过23:00；日常锻炼以慢跑、快走、跳绳、登山等有氧运动为主，配合一定量的无氧运动；维持正常体重，不过度消瘦或肥胖；不滥服药物，尤其是非处方药物；避免不必要的输血、输液、打针，尽量不要穿耳洞、文身，不与他人共用牙刷、刮胡刀，以免感染传染性肝病；怒伤肝，生活中应保持乐观、平和的心态；适量增加菠菜、苋菜、油菜、芹菜等青绿色蔬菜的摄入量，番茄、木瓜、荔枝、山楂、柠檬、杏等酸味食物具有滋阴养肝、收敛固涩的功效，也应适量多吃，同时尽量少吃辛辣刺激食物，戒烟限酒。

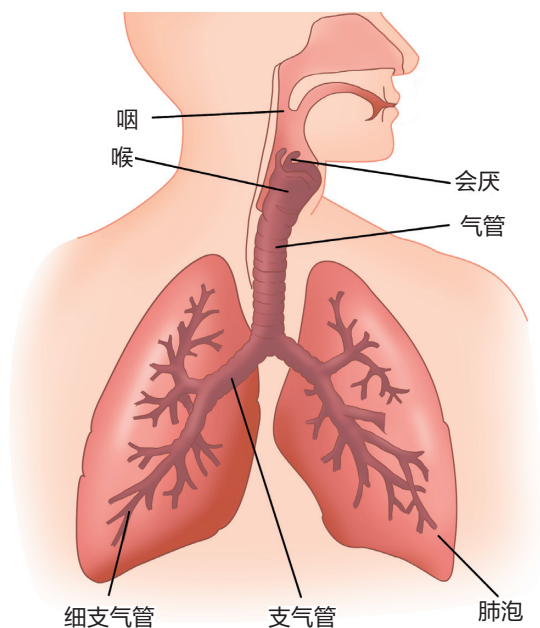


雾霾时代，早养肺更健康

中医认为“肺者，相傅之官”，肺司呼吸、主气，主行水，朝百脉，主治节，是掌管呼吸功能与周身之气的器官，同时具有通调水道、调理血液循环及精液代谢的功能。

肺功能失调，不仅会引起声低气怯、肢倦乏力、咳嗽痰多、胸闷、哮喘、心悸、水肿等不适，还会带来皮肤干燥粗糙、皱纹暗生、头发枯燥无光泽等有损女性美丽的烦恼。

虽然肺的功能如此强大，它却是五脏中的“娇小姐”，被称为“娇脏”，因此日常生活中需要精心养护：治疗肺病不宜用虎狼之药，太寒、太热、太燥的药物皆不适合，宜选择轻清、宣散的药物；悲伤肺，喜胜悲，欢声笑语是养肺良药，保持快乐的心情、控制负面情绪皆有益于养肺；经常唱歌，每天做腹式呼吸，可以提高肺活量；若室内种植花草，不宜选择夜来香、接骨木、花叶万年青、水仙、郁金香、滴水观音、一品红等植物，家有宠物则应与其保持安全距离；戒烟，远离二手烟、厨房油烟及汽车尾气；新装修的房子不宜马上入住，以免甲醛等有毒气体损伤肺脏；不要等到口渴才喝水，应养成自觉喝水的习惯，以维持肺脏和呼吸道的正常湿润度；适量多吃有助肺健康的食物，如梨、枇杷、甘蔗、百合、银耳、白萝卜、冬瓜、蜂蜜、牛奶等，也可以根据自身情况食用玉竹、麦冬、川贝、胖大海、罗汉果等益肺中药制成的药膳。



体质分9种，养生各不同

平和体质

• 体质特征

头发乌黑亮泽；说话声音洪亮、中气十足；身材匀称，不肥不瘦，肌肉结实；嘴唇和舌头呈现自然的淡红色，而不是偏暗或者呈暗紫色；睡眠质量良好，很少出现失眠、多梦的情况；胃口好；大便、小便正常且规律；情绪稳定；精力充沛；记忆力良好。

• 养生要点

1. 阴阳平衡是最大的健康之道，黑米、玉米、红豆、豌豆苗、番茄、丝瓜、胡萝卜、木耳、香菇、乌鸡、鸭肉、鲫鱼、鳗鱼等食物适合平和体质的女性缓补阴阳，有益预防体质发生偏颇。一日三餐的安排也应注意阴阳协调，早餐应注重补阳，午餐应注重阴阳平衡，晚餐宜养阴。

2. 对人对事，平淡处之，不焦虑、不暴躁，尽量避免出现忧愁、哀伤、愤怒等负面情绪。

3. 平衡营养，根据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》合理安排日常饮食，并且进食应季、新鲜、天然的食物，尽量不吃反季食物。

阴虚体质

• 体质特征

面色偏红，容易两颧潮红，常有烘热感；眼睛干涩、有红血丝；手脚心容易发热、出汗；大便干燥，有时便秘；经常感到口干舌燥、喉咙干燥，偏爱冷饮；嘴唇容易干燥、起皮，颜色更红或发暗；怕热；脾气暴躁；睡眠质量差，睡着后流汗不止。

• 养生要点

1. 每天坚持按时睡觉，23:00之前必须就寝，尽量不要熬夜，以免阴液大量损耗。

2. 阴虚体质的女性适合柔缓、中小强度且间断性的运动，如太极拳、八段锦、气功、慢跑、散步等。

3. 不宜洗桑拿、泡温泉。

4. 日常饮食宜多吃具有滋阴功效的食物，如豆腐、鸭肉、牡蛎、田螺、海参、葡萄、甘蔗、百合、山药、莲藕、冬瓜、绿豆等，不宜食用辣椒、花椒、胡椒、生姜、蒜、狗肉、羊肉、雀肉、酒等温燥、辛辣的食物。

阳虚体质

• 体质特征

嘴唇颜色淡，没有光泽；皮肤干燥、暗淡，经常出现黑眼圈；很容易水肿，夜尿频多；耐夏不耐冬；容易感冒；手脚发凉，胃部、背部、腰部和膝关节以下怕冷；不喜欢吃生冷的食物，食用后易腹胀、腹痛、腹泻；贪睡，精神状态欠佳；头发稀疏，发质不好；性格沉静，不喜运动，容易悲观消沉。

• 养生要点

1. 坚持运动锻炼，运动的地点最好选在户外，时间最好是白天，这是因为阳光对于改善阳虚体质有着重要的作用，多晒太阳是帮助身体增补阳气的好机会。

2. 温热、甘缓的食物最适合阳虚的女性调理体质，如牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑肉、韭菜、芥菜、胡萝卜、荔枝、桂圆、核桃、黑豆等，生冷、黏腻、苦寒的食物则是阳虚体质的饮食大忌。

3. 春季和夏季是滋养阳气的大好时机，宜适度春捂，多进行户外活动，少吹空调；秋冬季节应注意保暖，尽量不要进行“秋冻”，及时添加衣物，尽量不要在寒冷的环境中久待。

气虚体质

• 体质特征

经常出现呼吸短促的状况；肌肉不健壮，四肢乏力；不喜欢运动；话少，声音低；易感冒；容易心慌、心跳加快；健忘；夏天怕热，冬季怕冷；便秘但是没有结硬，或者大便不成形；经常头晕眼花；喜静懒言，目光少神。

• 养生要点

1. 不宜过度劳累，应做到劳逸结合，避免过度思虑。

2. 气虚体质的女性补养身体要讲究方法，最有利于身体恢复健康的补益方法是缓补，滥补、呆补不仅不能改善已经偏颇的体质，还会带来一系列副作用。

3. 日常饮食宜食用性平偏温的食物，如山药、莲子、板栗、藕粉、胡萝卜、南瓜、香菇、苹果、红枣、黄鳝、羊肉等；不宜多吃生冷苦寒、辛辣燥热、油腻的食物。

4. 平时坚持轻度运动锻炼，如散步、倒走、慢跑、太极拳等，不宜长时间看电视、看书。

痰湿体质

• 体质特征

鼻子和额头上出油；身体肥胖，肚子大；上眼睑肿，易出现眼袋；痰多，嘴巴发黏，起床后尤其明显，有时嘴里回甜；经常感到胸闷、喘不过气来；易出汗，腋窝有异味，背部黏腻；脸色发黄；舌头胖大，舌苔白腻；大便溏烂或者黏腻、不成形；女性白带多；喜食肥甘食物；性格沉稳，常常感到头重、头晕。

• 养生要点

1. 定期进行血压、血糖与血脂检查。
2. 积极锻炼身体，每次运动应达到面色发红、全身出汗的标准，多进行日光浴。
3. 坚持洗热水澡，穿着宽松、棉麻质地的衣物，避免长期住在潮湿的地方。
4. 日常饮食宜多吃健脾化痰、疏理气机的食物，如薏米、扁豆、白萝卜、葫芦、冬瓜、黄豆芽、鲫鱼、鲤鱼、鲈鱼等；不宜多吃肥甘厚味的食物及水果；合理控制进食量，不可暴饮暴食。

血淤体质

• 体质特征

舌头呈暗红色或者偏紫，有时有淤点，舌下脉络紫暗；经常出现黑眼圈；牙龈出血、肿痛；痛经甚至闭经，经血中有凝块；脸色晦暗、没有光泽，容易长斑；两颧易潮红或者出现细微血丝；易掉头发；嘴唇发暗，经常口干；性格内向，表情抑郁或呆板。

• 养生要点

1. 多喝水，可以适量饮酒以通利血脉，其中葡萄酒更益于血淤体质的女性改善健康状况。
2. 多进行户外运动，打球、游泳、跑步、登山等运动比较适合，同时运动强度和运动量可适度加大。
3. 适量增加具有疏肝理气、活血化淤功效的食物的摄入量，如黑豆、韭菜、木耳、油菜、茄子、山楂、陈皮、玫瑰花、红糖等，不宜多食油腻、寒凉、胀气的食物。
4. 保持乐观的心态、愉悦的情绪，尽量不要陷入紧张、抑郁、焦虑的情绪中，并保持规律的生活节奏。
5. 血淤体质的女性特别需要温暖，冬季和初春尤其应做好保暖工作，平时不宜在寒冷的环境里久待，夏天也不能一味贪凉，空调的温度最好不低于25℃。

湿热体质

• 体质特征

口苦、口臭或者嘴里有异味；牙齿发黄，牙龈暗红或深红；舌苔黄腻，舌头的颜色偏红；眼睛发红、干涩，红血丝多；脸颊、额头和头发泛油光；易长青春痘；经常感到口干却不想喝水；大便不爽利，要么燥结，要么黏滞，小便发黄；女性白带量多、色黄；感觉困倦乏力；偏爱肥甘食物；容易发怒、急躁。

• 养生要点

1. 熬夜会导致湿热入侵身体，因此湿热体质的女性应按时就寝，最重要的是睡好子午觉。

2. 湿热体质的女性应注重夏季养生，做到不长时间处于潮湿的环境，坚持午间休息，保持办公室和家里良好通风，适量减少户外活动，食用清淡祛湿的食物。

3. 湿热体质的女性可以选择一些强度较大的运动来锻炼身体，如打球、长跑、游泳、爬山、骑自行车，但夏季和梅雨天并不适合高强度锻炼身体。

4. 日常饮食应多吃清淡祛湿、补养脾胃、利水的食物，如绿豆、葫芦、丝瓜、苦瓜、黄瓜、莲藕、橄榄、藿香、西瓜、红豆等；少吃性热生湿、肥甘厚腻的食物，戒烟戒酒。

气郁体质

• 体质特征

面无血色和光泽；身材瘦弱；睡眠质量差；胸胁部感到胀满或者走窜疼痛；敏感多疑，情绪不稳定，精神紧张，没有安全感，无缘无故唉声叹气；女性乳房胀痛、月经不调；食欲不振；健忘。

• 养生要点

1. 春季、秋季和冬季是气郁体质的女性最难挨的季节，应随着季节的变换选择不同的养生方法，如春天外出赏花，秋天登高望远，冬季晒晒太阳。

2. 远离孤独，为自己找些快乐的事情做，如看喜剧、听相声、与朋友聊天等。

3. 坚持疏肝行气、调理脾胃的饮食原则，适量多吃小茴香、香菜、陈皮、薄荷、玫瑰、山楂、橘子、金橘、佛手、黄花菜等疏肝、理气、解郁的食物；忌食刺激性食物，如浓茶、咖啡及辛辣食物。

特禀体质

• 体质特征

对于一些食物、药物或者油漆、涂料等容易过敏；季节转变、天气变化时会鼻塞、咳嗽、皮肤起红疙瘩；没感冒却打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、流眼泪；眼睛经常红肿、发痒、红血丝；无意抓一下皮肤会出现明显的抓痕，或者周围的皮肤发红；易患荨麻疹、风疹、风疙瘩等皮肤病。

• 养生要点

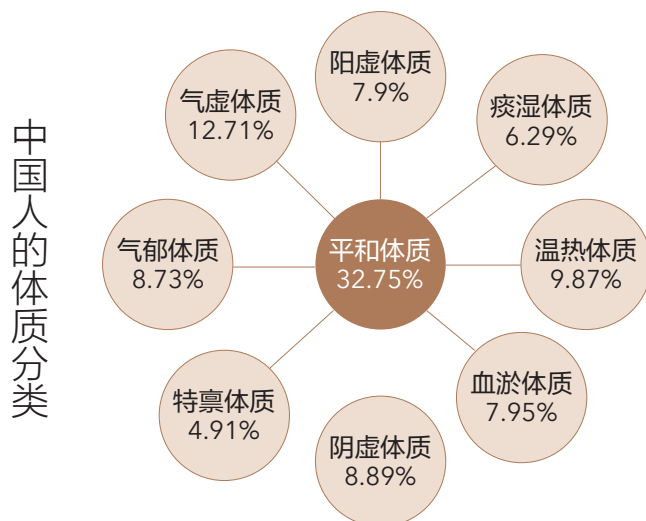
1. 孕前做好备孕准备，与爱人一起提高身体素质，怀孕期间尽量不吃容易诱发过敏的食物。

2. 尽量少吃高热量、高糖的食物，对于虾、蟹、荞麦、蚕豆、芒果等容易造成过敏的食物最好少吃或者不吃，浓茶、咖啡、酒也不是适合特禀体质的饮品，最健康的饮品是白开水。

3. 饮食宜清淡，营养要均衡，做到粗细搭配、荤素搭配合理；适量多吃具有益气固表作用的食物，如糯米、红枣、山药、人参、黄芪等。

4. 避免春季和季节转变的时候长时间在野外锻炼身体，最好远离花草树木茂盛的地方，出门锻炼时要戴上口罩、眼镜，关注天气变化、空气湿度、污染指数，若空气质量差，应改变出行计划。

5. 及时到医院进行过敏原检查，并在日常生活中尽量减少与过敏原的接触，常见的过敏原主要分为吸入式过敏原、食入式过敏原、接触式过敏原、注射式过敏原与自身组织抗原，如牛奶、鸡蛋、鱼虾、动物皮屑、粉尘、螨虫、花粉、金属饰品、化妆品、染发剂、冷空气、青霉素、链霉素、精神紧张等。



四季养生全攻略

春季

衣	穿衣宜“春捂”，重点保护头、颈和下半身，衣物宜选择较为宽松的款式，以免挤压内脏；气温回升后宜坚持“春捂”1~2周，白天气温超过15℃且持续数日时则可以脱掉棉衣，不再“春捂”
食	养肝为先，鸡肝、荠菜、菠菜、莴笋、韭菜、蘑菇等宜多吃；适量增加味甘、味辛食物的摄入量，少吃酸味、涩味食物；宜温补阳气，增加性温食材的摄入量，如洋葱、大葱、韭菜、燕麦、黑米、牛肉、鲤鱼、草鱼等；多吃新鲜的蔬菜和水果，以提高机体免疫力，预防流感和多种呼吸道疾病
住	因春季早晚偏凉，早晨起床时温度低、污染大，因此不宜马上开窗通风；室内每天宜开窗换气两次，每次20~30分钟，上午9:00~11:00、下午14:00~16:00空气质量最好，是最适宜的通风时间
行	尽量避免扬尘天气出行，不要到空气污染严重的地方游玩；患有过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病的女性应远离鲜花盛开的场所，出行前准备好防尘口罩

夏季

衣	宜选择全棉、麻、真丝等面料的衣服，以免刺激皮肤、影响排汗；深色衣物容易吸热，宜选择浅色衣物；烈日下不宜穿得过少，更不能赤裸上身，以免皮肤灼伤；长时间待在空调房时不宜穿短裙，穿长裤可以避免腿部受凉，另外还需准备一件空调衫
食	夏属火，通于心，宜多吃红色食物和苦味食物，如番茄、西瓜、苦瓜、芹菜、莴笋等，有助于养心，但苦味食物不宜多食，以防克肺气；多吃补气滋阴的食物，如番茄、胡萝卜、菠菜、莲藕、冬瓜、荔枝、西瓜、鸭肉等；注意补水，多喝白开水，淡茶水、乌梅汤、绿豆汤、薄荷茶也是不错的补水选择，同时应多吃含水量高的瓜果，但不宜贪食冷饮；饮食不宜太清淡，以免造成营养不良，瘦肉、鸡、鸭、鱼、蛋、奶等动物性食物应每日适量补充
住	养成睡午觉的好习惯，但午睡时间不宜过长，以1小时之内起床为宜；合理使用空调，不宜长时间吹空调，空调温度不宜调得过低，晚上入睡前必须将空调关掉；注意防湿除螨，枕头、床垫、被子、沙发、地毯等极易滋生螨虫，应定期清洗、经常晾晒
行	出门必备一把晴雨伞；避免正午出行，以免紫外线损伤皮肤和眼睛；即使阴天或者看起来阳光不那么强烈时，防晒霜也依然属于必需品，出门前应在脸部、颈部、手臂涂抹均匀

秋季

衣	适度“秋冻”，室外早晚气温降低至 10℃时宜结束“秋冻”，适当增加衣物，女性的脚部、腰腹部、肩颈部不宜“秋冻”，慢性肺炎患者、关节炎患者、风湿患者、心脑血管疾病患者、素体虚寒者以及老人和孩子不适合“秋冻”；北方人“秋冻”应慎重，时间不宜过长，南方人的“秋冻”时间可适当延长
食	及时养肺，适量增加滋阴润肺的食物，如银耳、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、鸭蛋、蜂蜜、橄榄等，可预防秋燥；饮食宜多酸、少辛，葡萄、柚子、柑橘、柠檬、山楂、番茄等食物可适量多吃；不宜贪吃瓜果，以免伤及脾胃，导致腹泻、下痢、便塘等急慢性胃肠道疾病的发生；适量温补，宜吃鲫鱼、青鱼、草鱼、鲤鱼、带鱼等
住	坚持早睡早起，保证睡眠充足；每天用水蒸气润肺，具体做法是将开水倒入杯中，将鼻子对准杯口吸入冒出的水蒸气，早晚各 1 次，每次 10 分钟
行	出行应做好防晒，随身携带防晒霜、太阳伞、太阳镜等抵挡紫外线的物品；出门前准备好保温水壶和水果，及时为身体补充水分

冬季

衣	不宜穿着化纤衣物，以免产生静电，加重皮肤干燥和不透气感；羽绒服厚度应合适，不宜过厚或过薄；衣物不宜过厚过紧，以防挤压内脏、影响机体血液循环；着装以宽松、保暖为宜，少穿或者不穿高领毛衣、塑身衣、窄筒皮靴；重点保护颈部与腰腹，出门前围上围巾，不穿低腰裤
食	饮食宜温热，多吃芝麻、板栗、大豆、羊肉、狗肉等性温热的食物；饮食宜低盐、低糖、低脂肪、低胆固醇，并坚持高蛋白、高维生素、高膳食纤维饮食；注意补充新鲜蔬菜和水果，为了预防便秘，还应增加粗杂粮、薯类的摄入量；冬季是属于肾的季节，羊肉、狗肉、鸭肉、鹅肉、板栗、芝麻、核桃、红薯、萝卜、木耳是补益肾脏的上佳食材，宜多食
住	定时通风，每次通风时间不宜超过 30 分钟；养成睡前清洗口鼻的习惯，清洗鼻腔时最好用棉签蘸着淡盐水清洗；预防手脚冻伤和皲裂，平时多搓搓手脚，促进血液循环
行	不宜过早出门，太阳升起后半小时出门为宜；进入室内不要马上脱掉厚重的外套，宜先休息一会儿，待身体适应了室内的温度再换衣服

女性要穴大起底

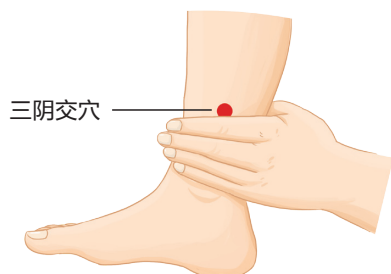
三阴交穴——防治妇科病

• 穴位定位

端坐，屈膝成直角，将除大拇指外的4个手指并拢，横着放在足内踝尖（脚内侧内踝骨最高的地方）上方，小腿中线与食指的交叉点即三阴交穴。

• 功效

中医理论有“妇科三阴交”的说法，按压此穴不仅可健脾益血、调肝补肾，对妇科疾病也甚有疗效，可以防治月经不调、白带异常、经前综合征、更年期综合征等疾病。



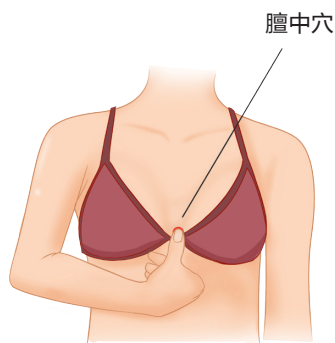
膻中穴——治疗乳腺疾病

• 穴位定位

位于胸部前正中线上、两乳头连线的中点。

• 功效

按压膻中穴不仅可以治疗呼吸困难、胸痹心痛、腹部疼痛、心悸、心烦、咳嗽、气喘、体重失常等症，还可以有效改善产后乳汁不足、乳腺炎等症状。



隐白穴——治疗崩漏

- 穴位定位

位于足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸（1寸≈3.33厘米）。

- 功效

隐白穴是治疗月经过多、崩漏的要穴，对此穴位进行治疗还可以明显改善功能失调性子宫出血（简称功血）的症状。



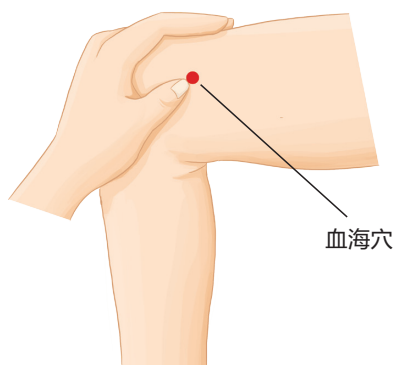
血海穴——改善血液循环

- 穴位定位

位于膝盖上方、大腿内侧，髌底内侧端上2寸、股内侧肌隆起处即是。

- 功效

血海穴是足太阴脾经的穴位，看似普通却功能强大，对此穴位进行治疗具有去瘀血、生新血的功效，主要用于治疗与血液循环有关的疾病，可以缓解月经不调、痛经、闭经、崩漏、功能性子宫出血、腹胀、腹泻、腹痛等不适。



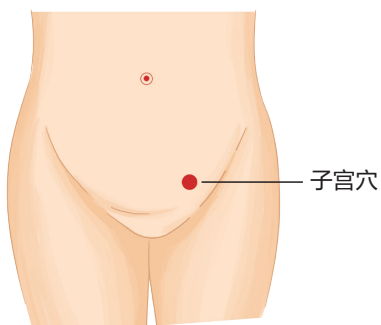
子宫穴——防治子宫疾病

• 穴位定位

位于下腹部，肚脐下4寸、旁开3寸处。

• 功效

对子宫穴进行治疗具有调经理气、升提下陷的作用，主要用于治疗月经不调、痛经、盆腔炎、子宫内膜炎、子宫脱垂、不孕症等疾病。



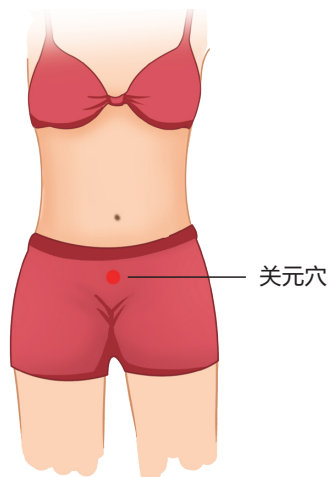
关元穴——调节内分泌

• 穴位定位

位于肚脐下3寸处。

• 功效

中医认为，关元穴是先天之气海，具有培元固本、补益下焦的功效，主要通过调节内分泌达到治疗生殖系统疾病的效果。与阴陵泉穴、带脉穴搭配可治疗赤白带下，与子宫穴、三阴交穴搭配可治疗月经不调、崩漏等症状。



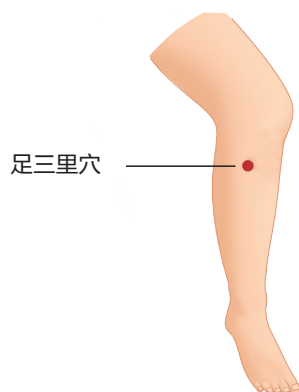
足三里穴——调理月经

• 穴位定位

位于外膝眼下四横指、胫骨边缘位置。

• 功效

足三里穴是足阳明胃经的主要穴位之一，与三阴交穴、天枢穴、肾俞穴、行间穴配合治疗可调理肝脾、补益气血，有助于改善月经过多的症状；与内关穴、肩井穴、梁丘穴、期门穴配合治疗可疏肝理气，可以治疗急性化脓性乳腺炎。



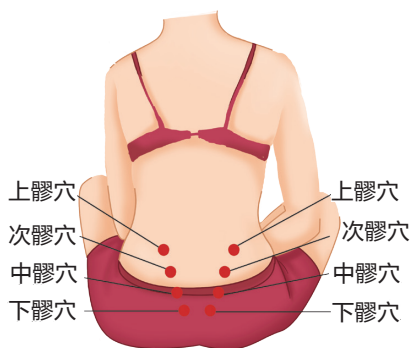
八髎穴——保养子宫

• 穴位定位

分为上髎、次髎、中髎和下髎，左右共8个穴位，分别位于第一、第二、第三、第四骶后孔中。

• 功效

中医理论认为，妇科疾病皆与子宫有密切关系，对八髎穴进行治疗，可以从外而内调理子宫，从而有助于预防和治疗各种恼人的妇科病，如宫寒、阴道炎等。



艾灸的正确打开方式

好工具，好疗效

艾灸用到的最主要的工具是艾绒，艾绒是将晒干的艾叶碾碎，去除硬质部分而制成的绒状物，有粗细之分，粗的常用于制作艾条，细的则多用于制作艾柱。

艾绒的质量优劣主要从色、味、质、烟4个方面辨别。优质艾绒呈土黄色或金黄色，气味芳香不刺鼻，柔软细腻易成形，烟色淡白不浓烈。劣质艾绒则呈绿色，有青草味，有枝梗等杂质，烟浓烈刺鼻。

艾灸的时间一般较长，手持艾条的时间过长对体力和耐力都是一种考验，艾灸腰部、背部的穴位需要他人帮助才能顺利完成。艾灸盒的发明完美地解决了这两大难题，将双手解放了出来，可以一边艾灸一边做其他事情，省时省力。

艾灸盒分为单眼、多眼与双柱，单眼艾灸盒大多用来灸四肢，多眼艾灸盒和双柱艾灸盒多用于灸腰腹部。

艾灸时还需要准备一种特殊的工具——一次性注射器，可以在药店里买到，价格低廉却极其实用。将一次性注射器的针头拔掉，每次艾灸之后将燃烧的艾条插入针管，可以十分方便地将艾条熄灭，可以避免用水浇熄艾条导致的下次不易点燃的问题。



艾绒



艾条



艾灸盒

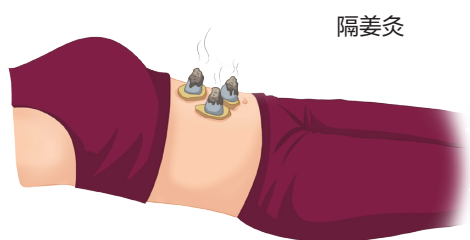
轻松学到各种艾灸手法

艾灸的手法很多，分为直接灸、隔物灸、温和灸几种。

直接灸是将艾壮直接放在皮肤上进行艾灸的手法，常常会形成灸泡和灸疮，所以又称瘢痕灸，由于很难掌握艾灸的度，一般不建议采用这种手法。

隔物灸与直接灸类似，但艾壮与皮肤之间有姜片、蒜片、食盐等物相隔，其中姜片的使用范围最广。隔物灸时应留心皮肤反应，以局部潮红为度，感觉皮肤灼痛时应及时移动艾灸，待灼痛感变小后再继续对此处皮肤进行艾灸。

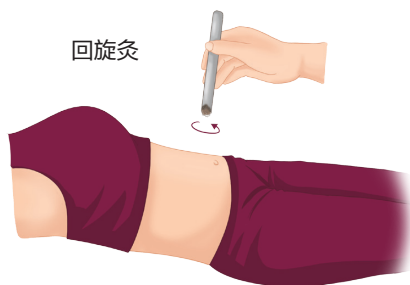
温和灸使用的是艾条，分为悬灸、回旋灸、雀啄灸等几种。悬灸指的是将艾条悬在离穴位3厘米作用的地方，静止不动地进行艾灸，这种艾灸手法一般可用艾灸盒代替。回旋灸的手法与悬灸相似，区别在于要在穴位上方顺时针或者逆时针转动，而不是保持静止。顾名思义，雀啄灸指的是艾条在穴位上方上下移动，犹如小雀啄食一般。



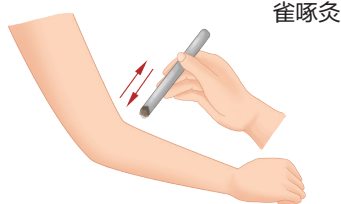
隔姜灸



悬灸



回旋灸



雀啄灸

艾灸的注意事项

1. 调整心态，艾灸需要足够的耐心，要做好打持久战的准备。
2. 艾灸前应保持心情平静，情绪不宜大起大落，艾灸前后都应喝一杯温开水；艾灸后要清淡饮食，尽量不吃生冷、油腻的食物。
3. 艾灸的次数和时间并不是越多越好、越长越好，治疗急性病、炎症可以每天艾灸1或2次，每个穴位至少灸15分钟；治疗慢性疾病则需要循序渐进，前10天可以每天艾灸，之后可以每隔几天艾灸一次；如果艾灸只是为了保健，则不必每天进行，每隔3~5天艾灸一次即可，每次艾灸也不宜选择过多的穴位，灸2或3个重点的保健穴位即可。
4. 艾灸时应选择不会被风直接吹到的场所，避免着凉。
5. 艾灸时应注意顺序，一般来说，应先灸背部后灸胸部和腹部，先灸头部和身体后灸四肢。
6. 饮酒后、空腹、太饱、极度疲劳或患有热性红肿疾病时不宜艾灸，以防发生晕灸，晕灸时会出现面色苍白、头晕眼花、心慌出汗、恶心等不适，此时应立即停止艾灸，并静卧休息。
7. 大血管处、心脏部位、眼球、乳头等不宜艾灸，孕期女性的腰骶部、小腹部不宜艾灸，经期不宜艾灸，身体极度衰竭者不宜艾灸。
8. 艾灸期间不宜吃凉食、喝凉水；艾灸后1小时内不宜碰冷水，以免造成关节疼痛，同时应避风，以免冷气入侵肌肤、加重病情。
9. 艾灸后出现上火症状，可以适量吃些降火的食物，如黄瓜、苦瓜、苦菊、竹笋、番茄、荸荠、雪梨、玉米须、马齿苋等，多吃新鲜的水果和蔬菜，多喝白开水。



最好的药物在厨房

中国居民膳食指南

中国营养学会根据中国人特有的体质和饮食习惯制定的《中国居民膳食指南》是中国人的饮食圣经，主要从10个方面提出了健康饮食的建议：食物多样，谷物为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；如饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。

传承了几千年的中医也提倡“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。可见，不论古今中外，均衡膳食都是留住健康体魄的最大法宝。

食物的性味归经

食物有平、寒、热、温、凉5种不同的性质，有辛、甘、酸、苦、咸5种不同的滋味，归心、肝、脾、肺、肾、胃、大肠、小肠等不同脏腑经络。

不同性质、滋味、归经的食物有着不同的食疗作用，只有了解了食物的性味归经，才能根据自己的健康状况更好地选择适合自己的食物，发挥食物的食疗功效。例如，常见的韭菜，性温味辛，归肝、脾、肾、胃经，因其性温，故适合阳虚体质、宫寒的女性食用，阴虚体质、湿热体质的女性则不宜多食；因其味辛且归肝、肾经，故适宜春天食用，能够起到养肝的作用，对肾虚的女性还可以起到补肾的功效。



五色五味补益五脏

五味食物补益五脏对照表

五味食物	对应五脏	食疗功效	代表食物
酸味食物	肝	滋阴养肝、收敛固涩	山楂、乌梅、橘子、橙子、刺梨、酸枣、柠檬、木瓜、杏等
甘味食物	脾	补虚健脾、和中滋养	樱桃、桃、梨、香蕉、苹果、西瓜、葡萄、甘蔗、柿子、蜂蜜等
苦味食物	心	降火解热、清心除烦	莴笋、苦菊、油麦菜、苦瓜、芥蓝、苦杏仁等
咸味食物	肾	泻下补肾、散结软坚	海带、紫菜、石花菜、裙带菜、牡蛎、海蜇、虾皮、文蛤等
辛味食物	肺	行气润肺、活血化淤	辣椒、胡椒、花椒、生姜、大蒜、大葱、洋葱、韭菜等

五色食物补益五脏对照表

五色食物	对应五脏	食疗功效	代表食物
青色食物	肝	刺激肝脏产生降解体内致癌物的物质，从而保护肝脏	生菜、油菜、菠菜、空心菜、苋菜、韭菜、芥菜、芦笋等
红色食物	心	增强心脏活力，预防心脑血管疾病；延缓衰老，防治失眠	动物血、动物肝脏、猪肉、羊肉、牛肉、番茄、西瓜、樱桃、草莓、红枣等
黄色食物	脾	增强脾胃功能，改善消化系统功能，保持气血通畅，预防眼部疾病	胡萝卜、南瓜、黄椒、芒果、菠萝、柿子、橘子、橙子、木瓜、玉米、黄豆等
白色食物	肺	提高肺功能，保护肺脏，降低胃癌、食管癌和肺癌的发病概率	鸡肉、鱼肉、虾、白萝卜、山药、竹笋、花菜、茭白、银耳、梨、百合、牛奶等
黑色食物	肾	改善肾功能；增强免疫力；延缓衰老；静心安神；防癌	黑米、黑豆、黑芝麻、木耳、桑葚、黑枣、乌梅、乌鸡等

chapter

1



乳房保健特效方—— 养出丰满健康的“花瓣”

乳房，既是女性形体美的重要组成部分，也是宝宝最重要的“粮仓”，如此重要的器官却是女性养生保健中很容易被忽略的部分。所以，要好好照顾乳房，告别乳房发育不良、乳房下垂、乳腺增生、乳腺炎等乳房疾病，让上苍赐予的娇美“花瓣”盛开得更加丰满迷人！

乳房发育不良

乳房发育不良大多由先天性疾病引起，然而也有很多女性由于青春期营养不良、束胸、内分泌紊乱、缺乏运动锻炼等原因出现乳房发育不良现象，因此青春期加强营养与锻炼、学习生理知识对于预防乳房发育不良有着十分积极的意义。

● 胸部平平不丰满，干了这碗木瓜鲤鱼汤

症状

进入青春期后，乳房发育迟于同龄人，表现为胸部平坦、曲线特点不明显。

日常生活调养

1. 及时调整饮食结构，合理安排荤素比例，做到不偏食、不挑食。
2. 正确面对青春期的生理发育，学习生理知识，不束胸，穿戴尺码合适的内衣。
3. 积极参加运动锻炼，并适量增加对胸部肌肉的锻炼。

偏方

随着减肥潮的低龄化，很多青春期的女孩长期肉类摄入不足，导致营养不良。此外，很多女孩还有偏食、挑食的毛病，导致热量、饱和脂肪、碳水化合物摄入量超标，蛋白质、维生素和矿物质的摄入量却满足不了生长发育的需求。这些不良的饮食习惯都会影响乳房的正常发育。

鲤鱼含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪、钙、磷、铁、钾、蛋白酶等营养物质，具有补脾健胃、平肝补血等功效。与被誉“百益之果”的木瓜一起煮汤食用，可以提供乳房发育需要的多种营养物质，让乳房发育得更丰满。



木瓜鲤鱼汤

补充多种
营养素

● 原料 ●

鲤鱼600克，木瓜120克，姜片、黄酒、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将鲤鱼刮鳞、去鳃、净膛洗净，沥干水分；将木瓜洗净去皮、去籽，切成滚刀块。
2. 向锅中加入植物油，烧至六成热，放入姜片煸香，放入鲤鱼煎至两面微黄时断火。
3. 向砂锅内加入适量清水烧开，放入鲤鱼、木瓜、黄酒，开锅后转小火煲两小时，加适量的盐调味即可。

● 特别提示 ●

此汤胃寒、体虚者应少食，孕妇应忌食。

● 不做“太平公主”，酒酿蛋花甜汤助力乳房二次发育

症状

青春期后乳房仍然不丰满，胸部曲线不明显，上下胸围差较小。

日常生活调养

1. 坚持用精油按摩乳房，具体手法是：每天从胸部中心向两边推100下，然后从两边向中心推100下，再从上往下推100下，从下往上托100下。
2. 经常洗热水澡、用热水泡脚，最好每天坚持热敷乳房。
3. 保持有规律的起居作息，不熬夜、少加班，以免扰乱自身内分泌。

偏方

酒酿，又名米酒、醪糟，是一种古老的糯米发酵食品，性温味甘辛，含有丰富的碳水化合物、有机酸、维生素B₁、维生素B₂及多种矿物质，具有益气、生津、活血、散结、消肿等功效。

酒酿富含的糖化酵素号称“天然荷尔蒙”，可以促进女性雌激素的分泌，帮助乳腺组织发育，有效帮助乳房增大。此外，酒酿含有少量的酒精，可以改善胸部的血液循环，同样有利于乳房发育。



酒酿蛋花甜汤

活血化淤
益气补血

• 原料 •

酒酿150克，枸杞子15克，鸡蛋1个，红糖少许。

• 做法 •

1. 将枸杞子洗净；将鸡蛋磕入碗中，搅散。
2. 向锅中加入适量清水，烧开后倒入酒酿和枸杞子，然后将鸡蛋液缓缓倒入锅中，稍微搅拌几下，形成蛋花。
3. 待再次煮沸后加少许红糖调味即可。

• 特别提示 •

此汤不宜过量食用，以免导致肥胖；虽然产后食用可以起到催乳的作用，但因含酒精、热量高，产妇也不宜过量食用；平素阳盛实热者应慎食。



乳房下垂

乳房下垂指的是女性乳头的水平位置位于乳房下皱襞之下，下垂程度越大，乳头的水平位置越低。

● 预防乳房下垂，黄精鳝片要常吃

症状

女性乳头的水平位置位于乳房下皱襞之下，胸部丰满、过度节食减肥、经常不穿内衣或内衣尺码不合适、哺乳姿势不正确的女性很容易出现乳房下垂，属于需要预防乳房下垂的重点人群。

日常生活调养

1. 坐时应保持上身挺直，挺胸收腹，伸直腰板；睡觉时应采取侧卧和仰卧的睡姿，不要俯卧；走路时背部应挺直，做到抬头、挺胸、收腹、提臀。
2. 经常进行挺拔胸部的锻炼，如在两腋下各夹一本书，双手向前抬至平举，坚持到手臂发酸或书本掉落为止。
3. 运动时穿戴合适的运动内衣，尤其是在进行跑步、跳绳等剧烈运动时。
4. 合理安排一日三餐，足量摄入蛋白质、脂肪、B族维生素、铬、镁、钙等有益乳房挺拔的营养素。

偏方

黄精，又名老虎姜、鸡头参，《神农本草经》中记载：“（黄精）宽中益气，使五脏调良，肌肉充盛，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生”。

将黄精与鳝鱼一起烹调食用，可以补充蛋白质、多不饱和脂肪酸、B族维生素、钙、磷、铁、胶质等营养物质，能够有效预防乳房下垂，使胸部曲线更加迷人。



黄精鳝片

使乳房更
加丰满挺拔

● 原料 ●

黄精10克，鳝鱼600克，姜末、黄酒、水淀粉、盐、白糖、胡椒粉、香油各适量。

● 做法 ●

1. 将黄精用温水洗净，剁成细蓉，再用盐、胡椒粉、白糖、黄酒、水淀粉调成汁；将鳝鱼宰杀洗净，切成薄片。
2. 向锅中加油烧热，下鳝鱼片爆炒，快速滑散，下姜末翻炒，倒入调好的汁芡，淋上香油即可。

● 特别提示 ●

此菜比较滋腻，容易助生湿邪，因此咳嗽多痰者不宜食用。

● 乳房下垂真难看，合十美胸操让“小白兔”挺起来

症状

女性乳头的水平位置位于乳房下皱襞之下，严重影响女性形体美与个人魅力，还会影响心理健康，形成自卑心理。

日常生活调养

1. 午休时避免趴着睡觉，以免影响乳房的血液循环，使下垂程度更严重。
2. 洗澡时控制好水温，不宜过热，以免导致皮肤干燥、松弛，加重乳房下垂。此外，洗澡时也不能用喷头直接喷洗乳房。

偏方

合十美胸操十分简单，功效却非常强大，可以有效提升乳头的水平位置，改善乳房外扩的缺点，帮助有乳房下垂烦恼的女性改变胸部曲线，使乳房更加集中、挺拔。

合十美胸操

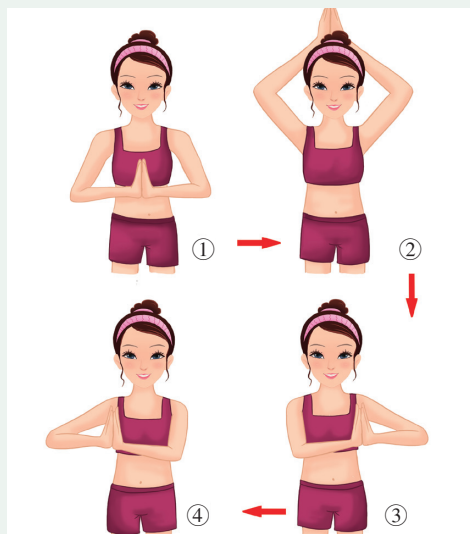
改善乳房下垂

• 动作要领 •

1. 双手合十，手臂呈水平状位于胸前正中位置，使手臂与手掌保持垂直状态。
2. 手掌慢慢地伸向头顶，再慢慢地落回胸前，恢复到上一步的姿势。
3. 手掌慢慢地向左平移至极限，再平移至胸前正中位置；接着将手掌慢慢地向右平移至极限，再平移至胸前正中位置。
4. 重复前3步的动作，坚持5分钟。

• 特别提示 •

此操不宜动作太快，每个动作都应缓慢进行。



乳头不适

乳头由紧密的平滑肌和结缔组织组成，具有哺乳的功能，也是重要的性感带。乳头出现不适，不仅影响美观，还会给未来的母乳喂养带来麻烦。

● 乳头和乳晕的颜色深，自制玫瑰乳贴还你少女般粉嫩

症状

很多女性的乳头和乳晕的颜色会变深、变黑，遗传、内分泌失调、性成熟等皆可导致乳头和乳晕表皮组织黑色素沉着，使原本粉嫩的颜色变深、变黑。

日常生活调养

1. 负面情绪会影响内分泌系统，导致内分泌失调，进而加深乳头和乳晕的颜色，因此，平时应保持美丽的心情，让自己充满正能量。
2. 不要经常抚弄乳头，以免使其变得更黑。
3. 积极治疗内分泌疾病，不仅可以改善乳头、乳晕的颜色，还可以淡化面部的黄褐斑。

偏方

玫瑰，性温，味甘微苦，含有丰富的多种维生素，食之可行气解郁、和血止痛、疏肝散淤，外敷可以使皮肤变得更白、更水嫩。用新鲜的玫瑰花做成玫瑰乳贴，可以有效淡化已经变深变黑的乳头和乳晕的颜色，帮助乳头和乳晕恢复少女般粉嫩。



玫瑰乳贴

淡化乳头和乳晕的颜色

●原料●

柠檬1片，玫瑰花10片，酸奶适量，面膜纸1张。

●制法●

1. 将乳头和乳晕用温水洗净，用柠檬片擦一遍。
2. 将玫瑰花放入水中浸泡5分钟，洗净后切碎，捣成泥，加适量酸奶搅拌均匀，呈糊状。
3. 将面膜纸剪成中间有小洞的圆形，将玫瑰糊均匀地涂在圆形面膜纸的一面。
4. 再次洗净乳头和乳晕，贴上面膜纸，用棉签在乳头周围涂上玫瑰糊，15分钟后洗净即可。

●特别提示●

每天睡前使用，经期停用，坚持2~3个月。

● 乳头内陷非小事，手法牵拉治疗越早越好

症状

乳头内陷是指乳头不能正常地凸出，反而向内凹陷的现象，轻度乳头内陷者在受到刺激后乳头可凸出或可挤出乳头，重度乳头内陷者则无法将乳头牵出。

日常生活调养

1. 选择棉质内衣，内衣不宜过紧，以免挤压乳头，这样可以有效避免发生乳头内陷的症状。
2. 睡觉时不宜俯卧，喜欢俯卧的女性应及时纠正，以免诱发或加重乳头内陷。
3. 若直系女性亲属中有人出现乳头内陷，应积极预防，从青春期乳房开始发育时就每天坚持轻轻提拉乳头。

偏方

乳头内陷不仅会影响乳房的整体美观，还会给哺乳带来困扰。因此，如果发现乳头有内陷倾向，应及时进行手法牵拉，帮助乳头保持凸出的状态。

手法牵拉

预防乳
头内陷

● 操作方法 ●

1. 做好准备工作：用肥皂将双手清洗干净，并且用热毛巾热敷一下乳头。
2. 用一只手从下面托住乳房，用另一只手的拇指和食指拉住乳头，然后轻柔地将乳头向外牵拉30次，再换另一侧乳头牵拉30次即可。
3. 每天坚持牵拉两次。

● 特别提示 ●

牵拉乳头时动作一定要轻柔，不要让指甲划伤乳头；如果乳头皮肤比较干燥，应在牵拉前适量涂抹一些润肤膏或润滑油。



乳腺炎

乳腺炎是指乳腺的化脓性感染，常常发生在产后未满月时、产后2~4个月甚至1年以上，妊娠期、非哺乳期也可发生此病。

● 急性乳腺炎不可怕，蒲公英金银花粥能救急

症状

急性乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染，炎症可累及乳腺管和周围结缔组织，出现发热、乳房局部肿胀疼痛、乳房表面皮肤红热等症状。患者多为产后哺乳期的女性，初产女性尤为多见。

日常生活调养

1. 合理哺乳，未被宝宝吸吮完的乳汁应及时挤出，以免多余的乳汁淤积在乳腺小叶中，导致细菌生长繁殖，加重病情。
2. 病情严重时应暂停哺乳，并及时将乳汁挤出。
3. 坚持清淡饮食，忌食油腻食物、辛辣食物、燥热食物，以免生热化火，导致病情加重。

偏方

蒲公英富含蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等物质，可以治疗热毒、乳痈、痈肿、疮疡、湿热、目赤、咽痛等症，对于急性乳腺炎、急性结膜炎、急性扁桃体炎、感冒发热、尿路感染等症有很好的疗效。

将蒲公英与金银花一起煮粥食用，可清热解毒、消痈散结，适用于急性乳腺炎及疔疮肿毒初起阶段，能够有效改善急性乳腺炎初期的红肿热痛不适。



蒲公英金银花粥

· 缓解急性
· 乳腺炎
· 初期症状 ·

● 原料 ●

蒲公英15克，金银花10克，大米100克。

● 做法 ●

1. 将大米淘净，备用。
2. 将蒲公英、金银花洗净，放入锅中，加适量清水，小火水煎取汁。
3. 将大米放入煎汁中，用大火烧开后转用小火熬成粥即可。

● 特别提示 ●

蒲公英用量不宜过大，否则易引起腹泻。

● 淤积性乳腺炎惹来大麻烦，薏米红豆粥能解忧

症状

淤积性乳腺炎常发生在产后1周左右，患者会出现体温偏高、双乳不同程度胀痛、乳房表面微红等症状，按压乳房时有疼痛感，将乳汁排出后可有效缓解这些不适。

日常生活调养

1. 新妈妈应学习母乳喂养的相关知识，暂停哺乳时应将乳汁及时挤出，避免乳汁淤积在乳腺中，进一步加重病情。
2. 饮食上应多吃具有清热、解毒、止痛、通乳作用的食物，如薏米、红豆、油菜、小白菜、黄花菜等。
3. 忌食辛辣刺激性食物、肥腻食物及冷饮，戒烟戒酒。

偏方

薏米，性微寒，味甘淡，入脾、胃、肺经，属于药食两用食材，具有健脾祛湿、利水消肿、清热排脓、舒筋除痹等功效，是常用的利水渗湿药。

红豆，性平，味甘酸，入心、小肠经，具有行血补血、健脾去湿、利水消肿的功效。此外，红豆还富含叶酸，因此哺乳妈妈食用可以起到催乳的作用。

薏米红豆粥具有清热、利湿、通乳等功效，可以帮助淤积性乳腺炎患者改善乳房胀痛等不适。



薏米红豆粥

清热解毒
利湿通乳

• 原料 •

薏米30克，红豆30克。

• 做法 •

1. 将薏米、红豆分别洗净备用。
2. 向锅中加入适量清水，倒入薏米、红豆和适量清水，用大火烧开后转用小火继续煮30分钟即可。

• 特别提示 •

此粥应分两次温热食用，每日1剂。



● 乳腺炎带来红肿疼痛，木耳丝瓜汤就是止痛药

症状

化脓性乳腺炎患者会突发高热，往往还伴有寒战，乳房局部皮肤出现红点或红线，同时形成乳房脓肿，触摸时会疼痛。

日常生活调养

1. 保持乳房清洁卫生，尤其要做好乳头的保护工作，并且及时更换棉质内衣。
2. 多吃黄瓜、绿豆、莲藕、番茄、梨、香蕉等新鲜蔬果；多吃清热、散结、通乳的食物，如鲫鱼、黄花菜、丝瓜、苦瓜、马齿苋、金银花、鱼腥草等。
3. 保持心情舒畅，避免情绪过于激动、焦虑、紧张。

偏方

丝瓜，性平，味甘，入肝、胃经，具有清热解毒、通经络、行血脉、抗癌等功效，能够有效改善因乳汁不下引起的乳房胀痛。

木耳，性平，味甘，入胃、大肠经，可止血止痛、补血活血、润肺降压、抗凝血。

将丝瓜和木耳一同煮汤食用，可起到活血通络、行气止痛的作用，能够帮助化脓性乳腺炎患者缓解乳房胀痛等不适。

木耳丝瓜汤

活血通络
行气止痛

●原料●

水发木耳150克，丝瓜100克，姜末、盐各适量。

●做法●

1. 将丝瓜去皮，去蒂，洗净，切成滚刀块；将木耳去蒂，洗净，撕成小朵。
2. 将油锅烧热，炒香姜末，放入木耳翻炒均匀，加清水煮沸，转中火煮5分钟。
3. 将丝瓜块放入锅中，煮8分钟，加盐调味即可。

●特别提示●

丝瓜和木耳也可做成炒菜食用，但不宜多加调味品，宜少油少盐。



乳腺增生

乳腺增生是内分泌激素代谢失衡引发的女性常见乳腺疾病，多发生于25~50岁的女性。主要表现为单侧或双侧乳房出现多个大小不一的肿块，感觉乳房胀痛，这种胀痛感在经前尤为明显，经后则减轻或消失。

● 轻度增生无须吃药，橘核橘络泡茶喝

症状

肿块形状以片块状为主，活动性好，与周围组织无粘连；月经前或行经期会出现乳房肿痛，经后肿痛大多会自行消失；心情欠佳，易出现精神抑郁、心烦易怒等负面情绪。

日常生活调养

1. 保持心情愉悦，做到少生气、少纠结。
2. 改变不良生活规律，做到早睡早起，尽量不熬夜，每天睡足7~8小时的养生觉。
3. 每3~6个月到乳腺专科进行1次复查，40岁以上的女性还需要在乳房彩超检查的基础上增加乳房钼靶检查。

偏方

乳房出现了轻度增生，可以通过饮用橘核橘络茶来改善胀痛、肿块、心情不佳等不适症状。橘核就是我们吃橘子时吐掉的种子，橘络即橘子皮内层的白色筋络，它们看似百无一用，其实是很好的两味中药。橘络可通经络、舒气、化痰、燥胃去秽、和血脉，橘核可理气、散结、止痛，主治乳痈、乳癖、疝气疼痛、睾丸肿痛，两者同时泡茶饮用可起到疏肝理气、散结通络的功效，有效地缓解乳腺增生带来的多种不适。



橘核橘络茶

散结通络
疏肝止痛

● 原料 ●

鲜橘络5克，橘核15克。

● 做法 ●

将橘核压碎，连同鲜橘络一同放入杯中，冲入适量开水，盖上杯盖闷泡10分钟，代茶饮用即可。

● 特别提示 ●

体虚者不宜多饮此茶。

● 乳腺增生又胀又痛，香附饼贴敷是大救星

症状

单侧或双侧乳房胀痛，以一侧偏重多见，疼痛严重者不可触碰；大多数患者的胀痛具有周期性，月经前期发生或加重，月经后减轻或消失，亦可随情绪变化、工作强度及天气变化而波动；胀痛不局限于乳房，可向同侧腋窝或肩背部放射。

日常生活调养

1. 不滥用激素，坚持低脂、高纤维饮食，充足摄入B族维生素、维生素C、钙、镁等营养素。
2. 每天坚持热敷乳房，可以有效缓解胀痛感。

秘方

想要告别又胀又痛的不适感，我们需要找一味中药来帮忙，它就是香附子。香附，原名莎草，《唐本草》始称其为香附子，性平，味辛，入肝、脾、三焦经，是疏肝解郁、调经止痛、理气宽中的良药，常用于治疗乳房胀痛、胸胁胀痛、月经不调、经闭痛经、腕腹痞闷等病症。

将香附子用陈酒与米醋炮制成饼，外敷于胀痛处，可起到消胀止痛的功效，尤其适合肝郁痰凝引发的乳腺增生患者使用。

香附饼

理气散结
活血止痛

● 原料 ●

香附子120克，陈酒、米醋各适量。

● 做法 ●

1. 将香附子研成细末，加适量陈酒、米醋拌湿，捣烂后制成饼，备用。
2. 将制好的香附饼放入锅中蒸熟。

贴敷法

将蒸好的香附饼放至温热，外敷于乳房胀痛处，每日1次。干燥后复蒸，轮流外敷患处。每剂可用5天，5天后换药再敷。

● 特别提示 ●

气虚、阴虚者应慎用。



● 增生肿块难消除，试试海带排骨汤

症状

单侧或双侧出现肿块，常为多发性；大小和质地一般会随着月经周期变化，月经前增大、变硬，月经后期变为韧而不硬；触摸时肿块可推动，会感觉疼痛。

日常生活调养

1. 消除乳房肿块最简单直接的方法是开心——保持开朗、乐观、淡然的心情，可以有效预防乳腺在雌激素的刺激下继续增生。
2. 多吃新鲜的蔬菜和水果，增加黄豆及豆制品的摄入量；少吃肥猪肉、五花肉、肉皮、动物内脏等高脂肪食物；不吃保健品，以免雌激素摄入过多加重病情；戒烟，尽量不饮酒，不吃辛辣刺激性食物。
3. 保持和谐的性生活，刺激孕激素分泌，帮助增生的乳腺逐渐复原。

偏方

如果已经确诊乳房肿块是由乳腺增生引起的，即使平时没有疼痛感，也应及时将其消除，以免病情继续恶化，影响生活质量。

海带具有软坚、消癭瘤结核、攻寒热瘕疝、通噎膈等功效，同时有助于纠正内分泌失调，与排骨一起炖汤食用有助于乳腺增生的肿块消退、疼痛消除。

海带排骨汤

缩小肿块

●原料●

海带50克，猪排骨200克，盐适量。

●做法●

1. 将海带洗净，切段；将猪排骨洗净，切块，去血水。
2. 将海带和排骨一起下锅，加适量清水，用大火煮沸后改用小火继续炖煮，煮至汤浓肉烂，用盐调味即可。

●特别提示●

海带不可过量食用，以免诱发碘源性甲亢。



乳腺癌

乳腺癌是乳腺导管上皮发生的恶性肿瘤，属于女性常见的恶性肿瘤，99%的患者为女性，男性患者仅占1%。

● 预防乳腺癌，芦笋菜花是最好的保护伞

症状

乳腺癌的发生与遗传、年龄、生育史、乳腺疾病史皆有关系，有乳腺癌家族史的女性、高龄女性、30岁以后才首次怀孕或从未怀孕的女性、曾经患有良性乳腺疾病的女性是乳腺癌的高发人群，应积极预防乳腺癌。早期乳腺癌往往不具备典型的症状和体征，随着病情的发展，会出现乳腺肿块、乳头溢液、乳房皮肤“酒窝征”、乳头回缩、腋窝淋巴结肿大等典型体征。

日常生活调养

1. 积极治疗乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维腺瘤等良性乳腺疾病。
2. 养成良好的生活习惯，保持轻松愉悦的心情，坚持运动锻炼，积极参加社交活动。
3. 不乱用外源性雌激素，维持内分泌系统平衡。
4. 保持良好的饮食习惯，做到饮食均衡、清淡少盐，多吃新鲜、天然的食物，少吃过度加工、含有多种添加剂的食物。

偏方

菜花的营养比一般蔬菜丰富，它所含的索弗拉芬可以刺激细胞制造Ⅱ型酶，这种活性酶具有非常强的抗癌作用，可以降低胃癌、直肠癌、乳腺癌等多种癌症的发病率。

将菜花与同样有抗癌防癌功效的芦笋一起煮汤食用，可以增强机体免疫力，排出体内毒素，有效预防乳腺癌等恶性肿瘤。



芦笋菜花

增强免疫力
抗肿瘤

● 原料 ●

山药200克，菜花、芦笋、番茄各150克，高汤、姜片、香油、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将番茄洗净，去皮，切块；将山药去皮，切成条状；将芦笋洗净，切段；将菜花洗净，切成小朵。
2. 将山药、菜花、芦笋、番茄、姜片放入高汤中煮15分钟，关火，食用前加入香油、盐调味即可。

● 特别提示 ●

菜花切好后不宜久放，烹调时间也不宜过长，以免抗癌成分严重损失。

● 提高生存质量，常喝灵芝山药饮

症状

乳腺癌患者会出现乳房肿块、乳头溢液、乳头和乳晕异常、腋窝淋巴结肿大等症状，随着病情的发展，患者还会伴有消化不良、失眠、大小便异常等不适，严重影响生存质量。

日常生活调养

1. 保持乐观、平和的心态，抱着“既来之则安之”的淡然心情，勇敢地与癌细胞斗争到底。
2. 远离一切垃圾食品，如烧烤、腊肉、香肠、熏鱼、薯片、炸鸡、植物奶油等；少吃辛辣刺激性食物、肥腻甘厚食物及冷饮；服用补药和保健品时应遵照医嘱。
3. 学习养生知识，做到“起居有时”“不时不食”“顺时养生”。

偏方

灵芝，具有补益五脏、固本扶正、滋补强壮、坚益关节筋骨、延年益寿等功效，常用于治疗消化不良、咳嗽、气喘、虚劳、失眠等症状。

《本草纲目》中记载：“（山药）益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮”，常用于治疗脾胃虚弱、腰膝酸软、肾气亏耗、倦怠乏力等症状。

灵芝山药饮不仅可以调理五脏、改善睡眠质量，还可以提高机体免疫力、预防感冒、防癌抗癌。乳腺癌患者食用灵芝山药饭可以有效缓解癌症带来的多种不适。

灵芝山药饮

补益五脏
防病助眠

•原料•

灵芝片25克，山药50克。

•做法•

1. 将山药洗净，去皮后切成小块。
2. 将灵芝片洗净，切成小丁，与山药块一起放入锅中，加适量水煮至山药熟烂，取汁饮用。

•特别提示•

煮灵芝时不能用铜、铝、铁锅（化学性质不稳定），可以用不锈钢锅或陶瓷锅。



● 术后体质虚弱易生病，西蓝花烧海参让你元气满满

症状

乳腺癌患者经过外科手术、放疗、化疗等治疗后，虽然病情得到了控制，但身体变得十分虚弱，免疫力也大幅下降，出现容易生病、睡眠不佳、气血不足、食欲不振等不适。

日常生活调养

1. 术后宜静养，不能劳累，保持心情愉悦。
2. 术后饮食应清淡、少盐、易消化；大多数患者会出现食欲不振的状况，所以饮食不仅需要营养丰富，还要做到色香味俱全。
3. 尽量避免过多接触人群，少去人群繁杂的公共场所，以免诱发各种感染。

偏方

海参有“海中人参”的美称，能够提高机体免疫力，增强患者对放疗和化疗的耐受性，降低手术后感染的概率，加速伤口愈合，因此特别适合免疫力低下、腰酸乏力、小便频数、身体虚弱的女性食用。

西蓝花含有丰富的维生素A、维生素C、硒、萝卜硫素、膳食纤维等营养物质，经常食用可以起到阻止癌前病变细胞形成、抑制癌肿生长、帮助癌变细胞修复为正常细胞的作用。

西蓝花烧海参具有防癌抗癌、提高免疫力的功效，可以帮助乳腺癌患者缓解术后出现的容易生病、精神欠佳等症状。



提高
免疫力

西蓝花烧海参

●原料●

水发海参250克，西蓝花200克，葱、姜、盐各适量。

●做法●

1. 将海参处理干净，切成片；将西蓝花洗净，撕成小朵，焯水；将葱、姜洗净后切片备用。
2. 向锅中加入适量植物油，烧热后下葱、姜片炆锅，待香气四溢后倒入海参片、西蓝花，翻炒至九成熟，加适量盐调味，再次翻炒均匀即可。

●特别提示●

感冒、咳嗽、气喘、便溏时不宜食用此菜。



chapter

2



私处保养特效方—— 让秘密花园绚烂绽放

女性特殊的生理特征使得私处更容易被感染，诱发阴道炎、尿路感染等疾病，私处感染还大大增加了罹患宫颈炎、盆腔炎的概率。守护好私处，远离各种炎症，才能让秘密花园绚丽绽放！

带下症

带下症指的是白带分泌出现了异常，在颜色、气味、黏稠度等方面发生了改变。

● 白带量多全身疲倦，快喝白果乌鸡汤

症状

女性白带分泌量增多、质地黏稠、无味，伴有面色苍白、四肢不温、全身疲倦等不适感。中医认为这些症状都根源于脾虚，因此治疗的重点是健脾止带。

日常生活调养

1. 保持私处卫生，每天用温水从前向后清洗私处，并且养成每天更换内裤的习惯。
2. 日常饮食应多吃健脾养胃的食物，如莲子、山药、板栗、乌鸡等；忌食刺激性食物、肥厚甘膩食物及冷饮，以免加重脾虚症状。
3. 节制房事，不可纵欲过度。

偏方

乌鸡，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等功效，常用于治疗气血不足、崩中带下、月经不调等症。白果具有敛肺气、定痰喘、止带浊、止泄泻、缩小便等功效，可用于治疗带下白浊、小便频数等症状。

白果乌鸡汤具有健脾止泻、止带养血、温经祛瘀的功效，尤其适合由脾虚引起的带下症患者食用，可以有效缓解白带量多、易疲倦、手脚发凉等不适。

白果乌鸡汤

健脾补虚
止带养血

● 原料 ●

乌鸡1只（约500克），莲子30克，糯米15克，白果10枚，胡椒、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将乌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净；将莲子、糯米洗净。
2. 将白果、莲子肉、糯米、胡椒装入鸡腹腔内，封口，放至炖盅内并加盖。
3. 隔水用小火炖2~3小时，至乌鸡肉熟烂，加盐调味。

● 特别提示 ●

白果有小毒，不宜生食、过量食用。



● 外阴瘙痒反复发作，蒲公英煮水熏洗能止痒

症状

私处是非常敏感的部位，白带长期分泌过多会导致私处一直处于潮湿状态，很容易滋生细菌，诱发炎症，出现外阴瘙痒的症状。

日常生活调养

1. 讲究卫生，勤换内裤；每天清洗私处，尤其是房事前后，以免诱发感染。
2. 保持心情愉悦，坚持运动锻炼，增强机体免疫力。
3. 关爱身体，及时到专业医院进行妇科检查，寻求妇科医师的帮助。

秘方

蒲公英属于药食兼用的植物，对于胃炎、肝炎、胆囊炎、上呼吸道感染、尿路感染及妇科炎症皆有辅助治疗效果。

金银花含有肌醇、皂苷、黄酮、鞣质、忍冬黄素、木樨草黄素等物质，具有较强的抑菌功效，可以改善多种炎症引发的不适症状。

将蒲公英、金银花、野菊花、紫花地丁、天葵子煮水熏洗私处，可以起到清热解毒、抑菌止痒的作用，帮助外阴瘙痒患者缓解羞涩的尴尬。

蒲公英熏洗方

杀菌止痒

● 中药组方 ●

蒲公英15克，金银花、野菊花、紫花地丁、天葵子各10克。

● 做法 ●

1. 将所有药材放入砂锅中，加适量清水浸泡15~30分钟。
2. 用大火将水烧开，然后转小火继续熬煮30分钟即可。

● 熏洗方法 ●

将煮好的药汁倒入盆中，先用蒸汽熏私处，待水温降至40℃左右时用药汁直接冲洗瘙痒部位即可；每天1次，连续熏洗10天。

● 特别提示 ●

如果外阴瘙痒是由阴道炎、宫颈炎引起的，可以在每个月经后用无针头的注射器吸取药汁，然后将其插入阴道口进行注射冲洗。



阴道炎

阴道炎是阴道黏膜及黏膜下结缔组织的炎症，属于妇科常见疾病，各年龄段均可发病。临床上常见的阴道炎有细菌性阴道病、真菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎。

● 防治细菌性阴道炎，绿豆马齿苋汤最有效

症状

细菌性阴道炎的典型症状是不同程度的外阴瘙痒，同时可伴有白带分泌明显增多，白带有特殊的鱼腥臭味并且呈灰白色、乳黄色或灰黄色的稀糊状。

日常生活调养

1. 吸烟、饮酒都会加重阴道炎的症状，应积极戒烟戒酒，含酒精的食物同样不宜食用。
2. 多吃新鲜的蔬菜和水果，多喝水，预防便秘，防止合并尿道感染。
3. 勤换内裤，每次清洗内裤后用开水进行杀菌处理。

偏方

马齿苋被称为“天然抗生素”，它富含的生物碱和黄酮类化合物，具有良好的抑菌作用，可清热解毒、利水去湿、散血消肿，常用于治疗赤白带下、热毒泻痢、痈肿疮疖、崩漏、痔血、湿癣等症。

绿豆，性凉，味甘，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿的功效。

绿豆马齿苋肉汤具有清热解毒、止痒止带的食疗功效，可以帮助细菌性阴道炎患者缓解外阴瘙痒、白带异味、尿急尿痛等不适症状。



绿豆马齿苋肉汤

清热解毒
止痒止带

● 原料 ●

绿豆150克，马齿苋200克，瘦猪肉150克，蒜4粒，盐适量。

● 做法 ●

1. 将绿豆洗净，将瘦猪肉洗净切成小丁；将马齿苋洗净，切成小段；将蒜拍碎，备用。
2. 向砂锅中加入适量清水，倒入绿豆煮约15分钟。
3. 将其他材料放入砂锅中，再煮约1小时至瘦猪肉软熟，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

此汤不宜久服。

● 惹上真菌性阴道炎，用苦参五物汤来熏洗

症状

真菌性阴道炎最常见的症状是白带明显增多，呈片块状或凝乳状，阴道黏膜高度红肿，外阴和阴道出现瘙痒灼热感，有的患者还会出现排尿困难、外阴地图样红斑。

日常生活调养

1. 不宜经常冲洗阴道，以免破坏阴道内环境，引起菌群失调。
2. 不宜经常穿着紧身牛仔裤、连裤袜。
3. 大便后的擦拭方向应为从前向后，以免将肛门处的念珠菌带至阴道，加重真菌性阴道炎的症状。
4. 每天坚持喝酸奶，经过7~14天后，女性阴道中可以分离出乳酸杆菌，有助于将阴道菌群调整到正常状态。

秘方

苦参，性寒。味苦，具有清热、燥湿、杀虫、利尿的功效。黑面神，性凉，味微苦，可清热祛湿、活血解毒，是治疗阴道炎、慢性支气管炎、皮炎、湿疹等疾病的良药。

将苦参、黑面神、大飞扬、地肤子、细叶香薷与蛇床子一起煮水熏洗私处，可以起到清热止痒、杀虫抑菌的作用，有益缓解真菌性阴道炎引起的瘙痒、灼热、白带异常等症状。

苦参五物汤

清热止痒

● 中药组方 ●

黑面神、苦参各30克，大飞扬、地肤子、细叶香薷各15克，蛇床子20克。

● 做法 ●

1. 将所有药材放入砂锅中，浸泡20分钟左右。
2. 用大火将水烧开后转小火，继续煎煮15分钟，滤去药渣即可。

● 熏洗方法 ●

将药汁倒入盆中，先熏后洗患处；每天早晚各1次，连用至痊愈即可。

● 特别提示 ●

此汤对于其他类型的阴道炎也有一定的疗效。



● 治疗滴虫性阴道炎，百部乌梅汤是妙药

症状

滴虫性阴道炎可导致稀薄的泡沫状白带增多、颜色发黄，阴道口及外阴瘙痒，有时还会出现灼热、疼痛等不适感，阴道黏膜充血，若尿道口发生感染还会伴有尿频、尿痛。

滴虫性阴道炎是由寄生在人体生殖系统里的阴道毛滴虫引起的炎症，主要通过性交传播，具有传染性，患者应积极治疗。

日常生活调养

1. 多吃富含B族维生素的食物，如小麦、糙米、燕麦、豆腐、鸡肉、牛奶等；多吃可以抗菌杀虫的食物，如大蒜、洋葱、马齿苋、马兰头等；忌食辛辣刺激性食物、甜腻食物及海鲜。
2. 不要不遵医嘱随便服用抗生素，提高免疫力应从饮食、运动、规律生活入手。

秘方

百部，性微温，味甘苦，入肺经，可润肺、下气、止咳、杀虫，《本草新编》中记载百部杀虫而不损耗气血，是最适合人体使用的杀虫药物，常用于治疗阴部瘙痒、咳嗽等症。

百部乌梅汤具有清热、利湿、杀虫的功效，可以改善滴虫性阴道炎患者的多种不适症状，尤其适合湿热型滴虫性阴道炎患者食用。

百部乌梅汤

清热
利湿
杀虫

●原料●

百部15克，乌梅30克，白糖适量。

●做法●

1. 将百部、乌梅放入砂锅中，加3碗清水，煎煮至1碗水。
2. 滤去药渣，加入白糖继续煮沸，盛出，放至温热即可。

●特别提示●

此汤应分2或3次喝完，每日1剂，连喝3~5日。



● 老年阴道炎须重视，淮山鱼鳔肉汤赶走不适

症状

老年性阴道炎不属于性传播疾病，病因为肝肾不足或脾虚湿热，患者会出现阴道分泌物增多、外阴瘙痒灼热、阴道黏膜萎缩等症状，感染侵犯尿道时还会出现尿频、尿急、尿痛等不适感。

日常生活调养

1. 每天用含1%乳酸或醋酸的温水清洗外阴，直至症状消失。
2. 多吃健脾、补肾的食物，如板栗、山药、核桃、莲子、茯苓等。
3. 每天用清水从前向后清洗外阴，不宜用热水烫洗，香皂、沐浴液等应少用。

偏方

淮山，性平，味甘，入脾、肺、肾经，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精的功效，老年人经常食用还可以缓解失眠、预防心脑血管疾病，起到延年益寿的食疗作用。

鱼鳔，性平，味甘，入肾经，可补肾益精、滋养筋脉、止血散瘀，常用于治疗肾虚滑精、产后风痉、破伤风、血崩、痔疮等症。

淮山鱼鳔肉汤具有滋阴补肾、涩精止带的作用，可辅助治疗肾阴虚型老年性阴道炎，产后血虚眩晕的女性食用也可有效缓解不适症状。

淮山鱼鳔肉汤

滋阴补肾
涩精止带

●原料●

淮山药30克，瘦猪肉250克，鱼鳔15克，盐适量。

●做法●

1. 将淮山药、瘦猪肉洗净，切块；将鱼鳔用水浸发，洗净，切丝，备用。
2. 将全部用料放入锅中，加适量清水，用武火煮沸后转用文火煲两小时，加适量盐调味即可。

●特别提示●

泡发鱼鳔时忌与煮虾、蟹的水接触，以免沾染异味，最后影响汤的味道。



性事不谐

美好的性生活是夫妻生活的重要组成部分，既能满足人类生存和繁衍的需要，也可增进夫妻感情、舒缓生活压力。性生活不和谐，不仅影响夫妻之间的互动，严重时还会造成孕育困境。

● 阴道干涩别羞涩，黑豆板栗红枣汤让房事更和谐

症状

正常情况下，女性在性兴奋时阴道会出现来自子宫颈、阴道壁、前庭大腺的分泌液，使阴道更加润滑，为顺利进行性生活做好充足的准备。然而，由于肝肾虚衰、阴血亏损、内分泌失调、精神因素等原因，阴道中的分泌物变得十分稀少甚至完全没有，出现阴道干涩、性交疼痛等不适。

日常生活调养

1. 保持愉悦轻松的心情，无法控制焦虑、紧张情绪时可以吃些疏肝解郁、安神镇静食物来改善心情，如牛奶、小米、莲子、银耳、金橘、佛手、玫瑰等。
2. 性生活需要前戏，待双方感情充沛后再开始。
3. 不宜经常冲洗阴道，清洗外阴时宜用清水冲洗，以免加剧阴道干涩。

偏方

中医认为豆乃肾之谷，黑色属水，水走肾，因此黑豆是补益肾脏的佳品。此外，黑豆还含有丰富的大豆异黄酮，经常食用可以起到调节雌激素、改善内分泌失调的作用。

黑豆板栗红枣汤具有补肾滋阴的食疗作用，可以缓解由肝肾虚衰、阴血亏损、内分泌失调引发的阴道干涩。



黑豆板栗红枣汤

补肾养血
调理内分泌

● 原料 ●

黑豆80克，板栗100克，红枣4枚，冰糖少许。

● 做法 ●

1. 将黑豆洗净，用清水浸泡3~4小时；将板栗洗净，去壳，取板栗肉；将红枣洗净，去核。
2. 将汤锅置于火上，放入黑豆、板栗肉和红枣，加适量清水，用大火烧开后，再转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开即可。

● 特别提示 ●

消化不良的女性不宜多食此汤，患有糖尿病的女性食用时可不加冰糖。

● 阴道松弛性越少，5分钟提肛运动重塑紧致

症状

阴道的紧致程度与婚姻、生育、年龄皆有关系，随着性生活的增加、顺产、年龄的增长，阴道的弹性纤维开始断裂，出现阴道松弛的生理状况。顺产女性、中老年女性是阴道松弛的主要人群。

阴道弹性纤维断裂，阴道变得松弛，不但影响性生活的质量，还会对女性健康造成影响，这是因为松弛的阴道可导致阴道口扩张、阴道壁变脆变薄，更容易被病菌入侵，诱发各种妇科炎症。

日常生活调养

1. 走路时以“猫步”步态行走，可以使会阴部肌肉得到锻炼，改善阴道松弛。
2. 小便时可以在中途暂停排尿，稍候再继续排尿，如此“暂停—继续”重复几次，长期坚持能够加强阴道四周肌肉的张力，使阴道变窄。

偏方

提肛运动通过有规律地向上提收肛门来充分锻炼盆腔肌肉，能够改善尿频、尿失禁、便秘、痔疮、脱肛、阴道松弛等症状。提肛运动分为站式、坐式、踮脚式、坐立式、夹腿式和屈膝式数种，不受时间和场地限制，简单实用、方便操作，在工作间歇也可以进行。

屈膝式提肛运动

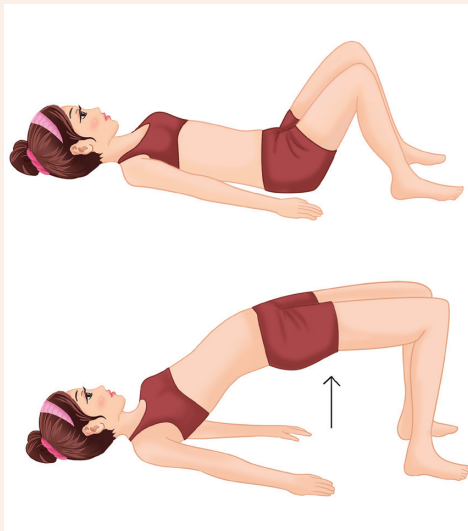
锻炼盆腔肌肉

• 动作要领 •

1. 仰卧在床上，身体放松。
2. 两脚分开，与肩同宽，屈起膝盖，两臂自然放于身体两侧。
3. 利用腰部的力量将臀部抬起，保持自然呼吸。
4. 吸气时提肛缩腹，收紧臀部肌肉，保持1秒钟，然后呼气时放松肛门，重复提起、放松动作，直到腰部的力量无法支撑臀部为止，恢复到动作2的状态。
5. 休息半分钟后，继续重复动作3、4。
6. 每天提肛3或4次，每次20~40下，坚持3个月。

• 特别提示 •

提肛运动贵在坚持，刚开始时可以根据自己的承受能力减少提肛的数量，然后逐渐增加到参考数量。



● 性欲缺乏不用愁，吃韭菜炒虾仁召回性致

症状

性欲缺乏即性冷淡，女性对性生活不感兴趣，在夫妻生活中没有反应或者快感反应不足，缺乏高潮体验，有的女性还会对性生活产生厌恶、抵触或恐惧心理。

日常生活调养

1. 性生活时，女性应与伴侣互相配合，共同实现性和谐的目标，让性生活成为美好生活的一部分。
2. 学会化解生活和工作中的压力，不要将这种压力带到床上，以免影响性生活质量和夫妻感情。
3. 在专业医师的指导下积极治疗诱发性冷淡的疾病，提高性生活质量。

偏方

性冷淡的形成与气郁、痰阻、精亏、气血不足等因素有关，想要提高性致，在日常饮食中就应适量增加具有解郁、益肾、补气、养血功效的食物，如虾仁、羊肉、牡蛎、虾仁、蛤蜊、韭菜。

韭菜是血中行气之药，经常食用可补肾助阳、健脾暖胃。虾仁可补肾壮阳、养血固精，它富含的锌元素、碘元素对于性保健具有非常显著的作用，可以防治性功能减退、性欲缺乏。

韭菜炒虾仁具有补肾、养血、行气的作用，性欲缺乏的女性食用可以有效提高性致，有生育需求的女性食用还可以提高卵子质量，有益于孕育更加优秀的宝宝。



补肾
行气
养血

韭菜炒虾仁

●原料●

韭菜80克，虾仁40克，黄豆芽20克，盐少许。

●做法●

1. 将韭菜洗净，切段；将虾仁洗净，控干水；将黄豆芽洗净，焯水。
2. 将油锅烧热，将虾仁放入锅内先炒一下，随后将韭菜、黄豆芽、盐放入锅内，加少量清水，翻炒几下即可。

●特别提示●

韭菜应急火快炒，以免口感不佳、营养流失。



chapter

3



子宫养护特效方—— 照顾好女人的健康根

子宫是女人独有的第六脏器，女人一生要经历的经、带、胎、产都与其息息相关，照顾好子宫，月经、白带、怀孕、生产才能顺利进行。平时好好养护子宫，才能让子宫远离病痛困扰，女人花常开不败！

慢性盆腔炎

慢性盆腔炎指的是发生在女性盆腔生殖器官及其周围的结缔组织、盆腔腹膜的慢性炎症，属于妇科常见病之一。慢性盆腔炎的危害巨大，严重时可导致宫外孕、不孕。

● 缓解多种不适症状，鱼腥草粥很神奇

症状

慢性盆腔炎的典型症状为小腹坠痛、腰骶酸痛、白带增多、月经量增大，患者有时还会伴有低热、容易疲劳、神经衰弱等不适。

日常生活调养

1. 注意观察白带变化，根据白带变化了解病情是否有缓解。一般情况下，白带颜色由黄变白，分泌量由多变少说明病情渐渐好转。
2. 禁止盆浴，以免加重病菌感染。
3. 饮食调养应合理，忌食辛辣刺激、寒凉、温补的食物，多吃抑菌、理气、散结的食物，如鱼腥草、金银花、蒲公英、金橘、山楂、玫瑰等。

偏方

鱼腥草具有清热解毒、消肿疗疮、利尿除湿、清热止痢、健胃消食等功效，含有丰富的鱼腥草素、月桂醛等挥发油成分，在抗菌、抗病毒、提高机体免疫力等方面有着良好的表现。将鱼腥草煮粥食用，可以起到辅助治疗效果，有助于缓解慢性盆腔炎的症状。



鱼腥草粥

清热抗菌

● 原料 ●

鱼腥草30克，大米 100 克，白糖少许。

● 做法 ●

1. 将鱼腥草择净，放入锅中，加适量清水，浸泡 5~10 分钟后，水煎片刻取汁。
2. 将大米、鱼腥草煎汁放入锅内，加水煮粥，待粥熟时调入白糖，稍煮即成。

● 特别提示 ●

新鲜鱼腥草的清热、解毒、抑菌功效更佳，煮粥、煮汤食用还能提高机体免疫力。

● 惹上气滞血淤型盆腔炎，快吃香喷喷的桃仁饼

症状

气滞血淤型盆腔炎可导致患者小腹两侧胀痛或吊痛，刺痛拒按，腰骶酸痛，白带增多，月经不调，便秘腹胀。

日常生活调养

1. 不宜过度劳累，努力做到劳逸结合，病情严重时应卧床休息，以利分泌物排出。
2. 日常饮食应多吃理气、活血、化淤的食物，如桃仁、山楂、益母草、玫瑰等。
3. 保持乐观的心态，多参加社交活动，积极进行运动锻炼，每周至少安排3次无氧运动、4次有氧运动，每次的运动时间不宜少于30分钟。
4. 注意阴部卫生，经期勤换卫生巾，以免加重感染。

偏方

桃仁，性平，味苦甘，入心、肝、大肠经，具有活血祛淤、润肠通便、止咳平喘等功效；香油可润肠通便、解毒补血。两者同食可改善气滞血淤型盆腔炎带来的小腹疼痛、腹胀便秘等不适。

桃仁饼

理气活血
散淤止痛

●原料●

桃仁20克，面粉200克，香油30克。

●做法●

1. 将桃仁研成细粉，与面粉充分拌匀，加沸水100毫升，揉透后冷却。
2. 将面团擀成长方形薄皮，涂上香油，卷成圆筒形，用刀切成每段30克的小段，擀成圆饼。
3. 将平底锅烧热，倒入适量植物油，放入圆饼烙熟即可，每日食用数次，每次两块，温开水送服。

●特别提示●

桃仁有小毒，所以此饼不可一次性食用过多，月经期间、怀孕期间皆不宜食用。



● 赶走湿热壅阻型盆腔炎，常喝苦菜金银莱菔汤

症状

患有湿热壅阻型盆腔炎时会出现低热起伏、小腹隐痛（严重时腹痛拒按）、白带增多且色黄味臭、尿黄便秘、口干口渴等不适，中医问诊时可发现舌苔黄腻、脉弦数。

日常生活调养

1. 忌食辣椒、胡椒、燕窝、奶油、羊肉、狗肉等食物，多吃清热祛湿的食物，如绿豆、芹菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、车前草、金银花、蒲公英、苦菜等。
2. 尽量避免长时间处于湿热的环境，以免加重体质偏颇，不利于治疗盆腔炎。

秘方

苦菜，性寒，味苦，入肺经，具有清热解毒、祛湿排脓、凉血止血的功效。金银花可清热去火、凉血解毒，对葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等多种细菌均有不同程度的抑制作用。蒲公英富含蒲公英素、蒲公英醇、胆碱、菊糖等活性成分，可以有效杀灭金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌，对某些真菌和病毒也有一定的抑制作用。

苦菜金银莱菔汤具有清热解毒、破淤抗菌的功效，可以帮助湿热壅阻型盆腔炎患者去除体内湿热，改善多种不适症状。



苦菜金银莱菔汤

清热祛湿
抑菌解毒

●原料●

苦菜100克，金银花20克，蒲公英20克，青萝卜200克。

做法

1. 将青萝卜切片；将苦菜洗净，切成小段；将蒲公英洗净，切碎；将金银花用水稍微冲洗。
2. 将准备好的所有食材放入锅中，煎煮成汤即可。

●特别提示●

蒲公英与金银花煎煮前宜浸泡30分钟，药效可以得到更好的发挥。



子宫肌瘤

子宫肌瘤又称纤维肌瘤、子宫纤维瘤，是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，35~45岁的女性为高发人群。若治疗不及时，可诱发贫血、流产、不孕等疾病。

● 子宫不长肌瘤的秘密，圆白菜苹果榨汁喝

症状

子宫肌瘤属于激素依赖型良性肿瘤，因此长期服用激素类药品、保健品，以及使用含雌激素化妆品的女性容易患上子宫肌瘤，长期高脂饮食、体重过重的女性也需要积极预防子宫肌瘤。子宫肌瘤患者常见的症状有子宫出血、腹部包块、下腹坠胀感、腰背酸痛、白带增多、不孕、流产、贫血等。

日常生活调养

1. 服用雌激素应在医生的指导下进行，食用蜂蜜、蜂王浆等富含雌激素的食物应适量，不可长期大量食用。
2. 养成锻炼身体的好习惯，增加机体免疫力。
3. 定期进行妇科检查，以便出现子宫肌瘤时及时采取治疗措施。

偏方

增强机体免疫力是预防子宫肌瘤的有效方法，除了加强日常锻炼外，还可以从一日三餐入手，寻找有益提升免疫力的食物。

圆白菜富含维生素A、维生素C、异硫氰酸丙酯衍生物、萝卜硫素等营养素，常吃可以提高免疫力。苹果富含的维生素C可以提高机体免疫力，对气管黏膜也有一定的保护作用，可以有效预防恶性肿瘤。将两者榨汁食用，可以大幅度提升机体免疫功能，有效预防子宫肌瘤。



圆白菜苹果汁

增强机体免疫力

● 原料 ●

圆白菜、苹果各100克，白糖适量。

● 做法 ●

1. 将圆白菜洗净，切成小块；将苹果洗净，去籽，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

● 特别提示 ●

感冒时饮用此汁可以有效缓解感冒引起的多种不适症状。

● 搞定子宫肌瘤带来的贫血，只需一碗香芋牛肉煲

症状

子宫肌瘤会造成经血量增多、经期延长、子宫出血，而这些都会导致女性体内的铁元素流失，长此以往贫血就会找上门，出现面色苍白、头昏头痛、失眠多梦、记忆减退、注意力不集中等症状。

日常生活调养

1. 平时多吃富含铁元素的食物，如动物血、动物肝脏、牛肉、猪瘦肉、乌鸡、木耳、菠菜、蛋黄等，同时增加维生素C的摄入量，多吃新鲜蔬菜和水果，促进铁元素吸收。
2. 严重贫血时可遵照医嘱服用铁剂。

偏方

缺铁性贫血是最常见的一种贫血，人体摄取铁元素不足或流失铁元素过多都会影响血红蛋白合成，使红细胞中血红蛋白的含量显著减少，进而导致体内细胞、组织供氧不足，严重影响生理机能的正常运转。

现代营养学研究表明，每100克牛肉中铁元素的含量为3.3毫克，中医也认为牛肉可益气血、补脾胃，经常食用可有效防治缺铁性贫血。将牛肉与芋头、香菇一起烹调食用，可以提高人体对铁元素的吸收率，起到补血生血的作用。



补血生血

香芋牛肉煲

● 原料 ●

牛肉、芋头各150克，香菇30克，胡椒粉、料酒、葱段、姜片、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将牛肉切片，加胡椒粉、料酒腌渍1小时；将香菇泡软去蒂；将芋头洗净，去皮，切片。
2. 将油锅烧热，下葱段、姜片爆香，倒入牛肉片、芋头片、香菇片煸炒片刻，加盐、清水和芋头，煮10分钟，待芋头稍烂即可。

● 特别提示 ●

泡发香菇的水不要倒掉，用它煲牛肉能更好地发挥健胃的功效。



● 改善血淤型子宫肌瘤，来碗桃红鳝鱼汤

症状

血淤型子宫肌瘤患者的小腹包块坚硬固定、疼痛拒按，经血颜色紫暗、量多或有血块，面色晦暗，有的患者还会出现月经周期紊乱的症状。

日常生活调养

1. 饮食宜清淡，多吃些具有活血逐淤功效的食物，如桃仁、当归、川芎、山楂等；忌食辣椒、胡椒等辛辣刺激性食物，忌食熏鱼、腊肉、香肠等高盐食物，忌食热性食物、含激素食物及凝血性食物。
2. 注意保暖，不穿低腰裤、露脐装，尽量不在寒冷的环境中久待，夏天也不能一味贪凉，空调的温度不宜低于25℃。

秘方

血淤型子宫肌瘤的治疗原则为活血逐淤、消瘤散结，食疗也应遵循这一原则。红花，性温，味辛，入心、肝经，具有活血通经、散淤止痛的功效，为妇科要药，常用于治疗癥瘕痞块、恶露不行、经闭、痛经、跌扑损伤、疮疡肿痛等症，与桃仁、鳝鱼同食可辅助治疗子宫肌瘤，起到活血、消瘤的作用。

桃红鳝鱼汤

活血消瘤
补肾养血

● 原料 ●

桃仁12克，红花6克，鳝鱼丝250克，高汤适量，葱段、姜片、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将桃仁、红花放入砂锅中，加适量清水，煎煮成汁，去渣留汁备用。
2. 向锅中加入适量植物油烧热，倒入鳝鱼丝，爆炒几下后倒入药汁、高汤，放入葱段、姜片，煮沸，加适量盐调味即可。

● 特别提示 ●

孕妇、经期女性不宜食用此汤。



● 术后元气大伤，猴头菇炖鸡翅帮你补回来

症状

子宫肌瘤手术包括肌瘤切除术和子宫切除术，患者术后容易出现身体虚弱、气血不足、食欲不振、精神不佳等不适。

日常生活调养

1. 术后应卧床修养，翻身时应动作轻柔，以免导致伤口裂伤。
2. 合理安排一日三餐，每餐定时定量，不宜暴饮暴食，多吃新鲜的蔬菜和水果，适量增加富含优质蛋白质与铁元素食物的摄入量，如动物肝脏、动物血、牛肉、鸡肉、黑芝麻等。
3. 术后3个月内不宜久坐、开车、骑车、骑马以及跳韵律太强的舞蹈，以免造成骨盆充血，影响术后恢复。

偏方

猴头菇，性平，味甘，可利五脏、助消化、补虚损，经常食用可辅助治疗消化不良、胃痛、胃胀、神经衰弱等疾病。鸡肉具有温中补脾、益气养血、补肾益精的功效，富含优质蛋白质、钙、磷、铁等营养物质，尤其适合体质虚弱、手术后的女性食用。

猴头菇炖鸡翅不仅味道鲜美，还有利于子宫肌瘤患者术后恢复健康，促进伤口愈合，改善食欲不振、气血不足、失眠多梦等症状。



猴头菇炖鸡翅

● 原料 ●

猴头菇30克，鸡翅200克，葱花、大料、酱油、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将猴头菇用清水泡发，洗净，撕成条；将鸡翅洗净。
2. 将油锅烧热，炒香葱花、大料，放入猴头菇和鸡翅翻炒均匀，加少许酱油和适量清水，用武火煮沸后转文火炖至鸡翅烂熟，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

猴头菇必须煮至软烂，否则营养不能完全析出，影响人体吸收。



子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降，宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出于阴道口以外。

● 缓解气虚型子宫脱垂，党参红糖粥是妙药

症状

气虚型子宫脱垂患者平时气短懒言，面色苍白，小腹有下坠感，阴部有坠胀感，这种感觉在久站、过度劳累时更加明显。

日常生活调养

1. 日常饮食应多吃健脾益气的食物，如白扁豆、红薯、薏米、芡实、花生；莲子、山药、红枣、板栗、大米、糯米、菌类、牛肉、鲈鱼、鲫鱼、黄鱼等食物有助于患者恢复健康体质，宜经常食用。
2. 保持大小便通畅，及时治疗容易增加腹压的疾病，如咳嗽、腹泻、便秘等，以免加重子宫脱垂的程度。

偏方

党参，性平，味甘，具有补中益气、和胃生津、祛痰止咳的功效，常用于治疗气短心悸、脾虚食少、口干自汗、子宫脱垂、脱肛等疾病。红糖可和中助脾、补血破淤。两者一同煮粥食用，可以起到补血益气、健脾和胃的食疗作用，帮助气虚型子宫脱垂患者改善气短、乏力等不适感，缓解子宫脱垂程度。



党参红糖粥

补血益气

● 原料 ●

大米80克，党参、红糖各10克。

● 做法 ●

1. 将党参洗净，浸泡两小时；将大米淘净。
2. 向锅中加入适量清水，用武火煮沸后放入大米和党参，转文火煮成稠粥，加红糖调味即可。

● 特别提示 ●

党参浸泡后再烹调能更好地发挥滋补功效；此粥不宜与白萝卜同食，以免降低滋补功效。

● 攻克肾虚型子宫脱垂，请芡实莲子排骨汤来助阵

症状

肾虚型子宫脱垂患者具有以下典型症状：小腹有下坠感，阴道干涩，腰膝酸软，头晕耳鸣，尿频。

日常生活调养

1. 加强营养，多吃补肾的食物，如猪腰、山药、板栗、黑豆、黑芝麻等。
2. 避免长时间站立、下蹲，尽量不要手提、托举重物。
3. 劳逸结合，安排充足的休息时间，睡觉时可将臀部或双脚垫高。

偏方

肾虚型子宫脱垂的食疗应以补肾固脱、佐以益气为原则。芡实具有补脾止泻、固肾涩精的功效，《本草从新》言其可“补脾固肾，助气涩精”。莲子是补脾止泻、益肾涩精、养心安神的食疗佳品，善补五脏之不足，通利十二经脉气血，可以有效缓解脾胃虚弱、耳目不聪等不适。

芡实莲子排骨汤可补肾固脱、健脾益气、补血养颜，能够帮助肾虚型子宫脱垂患者缓解病情，改善头晕耳鸣、尿频等不适。



芡实莲子排骨汤

补肾固脱
健脾益气

●原料●

排骨500克，芡实、薏米各30克，莲子20克，陈皮丝5克，姜丝、盐各适量。

●做法●

1. 将芡实、莲子、薏米洗净，浸泡一夜；将排骨洗净，剁成小块，去血水。
2. 将排骨、芡实、莲子和薏米一起放入炖锅中，同时放入陈皮丝和姜丝，用大火煮沸后改用小火炖两小时左右；待汤熟，加盐调味即可。

●特别提示●

排骨去血水时应冷水入锅，不宜待烧开后放入，以免破坏排骨的营养。



● 打败湿热型子宫脱垂，别忘了薏米瓜皮鲫鱼汤

症状

湿热型子宫脱垂患者舌苔黄腻，口苦口干，小便灼热，严重者可出现子宫脱出阴道口外、表面溃烂、黄水淋漓等症状，容易诱发各种妇科炎症。

日常生活调养

1. 子宫脱垂严重时应卧床休息，将臀部或双脚垫高。
2. 保持心情愉悦，但尽量不要大笑，以免加重子宫脱垂程度。
3. 使用子宫托时注意保持清洁，每次使用过后应进行消毒处理，月经期应停用。

偏方

薏米属于药食两用食材，入脾、胃、肺经，具有健脾祛湿、利水消肿、清热排脓、舒筋除痹的功效。冬瓜皮，性凉，味甘淡，入肺、大肠、小肠、膀胱经，具有清热解毒、利尿消肿、化痰润肺等功效。鲫鱼，性平，味甘，入脾、胃、大肠经，可健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气。

薏米瓜皮鲫鱼汤，不仅能够为子宫脱垂患者加强营养，还能起到清热祛湿、健脾开胃的作用，尤其适合湿热型子宫脱垂患者调养身体。

薏米瓜皮鲫鱼汤

清热祛湿
健脾开胃

● 原料 ●

鲫鱼250克，冬瓜皮60克，薏米30克，生姜3片，盐适量。

● 做法 ●

1. 将鲫鱼收拾干净；将冬瓜皮、薏米分别洗净。
2. 将所有原料放进汤锅内，加入适量清水，加生姜，盖上锅盖烧开，转小火再煲1小时，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

薏米性凉，脾胃虚寒的女性应将薏米炒至颜色发黄再煮汤，这样可以有效保护脾胃，避免体质发生偏颇。



● 产后子宫脱垂，凯格尔运动让子宫回到“住所”

症状

分娩损伤是子宫脱垂的最主要病因，这是因为分娩过程中盆底肌、筋膜、子宫韧带皆过度伸展，导致张力降低。如果产后尚未恢复时便操持家务、参加体力劳动，过高的腹压就会将子宫推向阴道，造成子宫脱垂，出现腰酸背痛、大便不畅、尿频、尿不净等不适感。

日常生活调养

1. 产后不宜过早下床活动，特别要避免过早进行体力劳动。
2. 哺乳期不宜过长，一般不超过2年，以免引起子宫及其支持组织萎缩。
3. 保持大便通畅，积极预防便秘，一定不要大力排便。

偏方

凯格尔运动由美国医生阿诺·凯格尔于1948年公布，又称骨盆运动。它通过重复缩放骨盆底的耻骨尾骨肌来增强肌肉张力，具有支撑内脏的作用，常用于预防与改善尿失禁、产后子宫脱垂、男性前列腺疾病及早泄问题。

凯格尔运动轻松易行、方便操作，产后子宫脱垂患者经常进行凯格尔运动，可以有效缓解尿频、尿不净的症状，逐渐恢复骨盆肌肉张力，使子宫回到自己原来的“住所”。



增强骨盆
肌肉张力

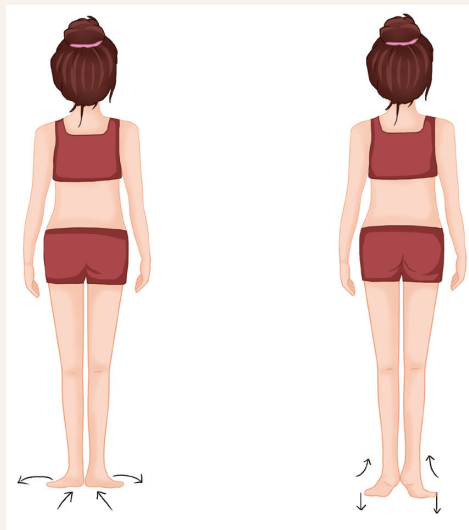
站立式 凯格尔运动

● 动作要领 ●

1. 自然站立，两臂自然下垂，双脚脚跟并拢，脚掌向外打开。
2. 臀部用力，慢慢抬起脚跟的同时缩紧阴道、尿道与肛门，保持5秒钟，再慢慢放松阴道、尿道与肛门，放下脚跟。
3. 重复缩紧与放松动作，每天3次，每次缩放10~20下。

● 特别提示 ●

产后预防子宫脱垂不宜太早开始凯格尔运动，尤其是剖宫产、会阴侧切的新妈妈，以免撕裂伤口。



chapter

4



月经调理特效方—— 轻松搞定难缠的“大姨妈”

从豆蔻年华到华发初生，“大姨妈”是陪伴女人最久的朋友。“大姨妈”安好是衡量女性健康的重要指标，如果出现月经紊乱、痛经、闭经、经血过少或过多等不正常的“大姨妈”现象，说明女性的健康出现了问题，必须找出病因，让“大姨妈”回归正常。

经前综合征

经前综合征是指育龄女性在黄体期（月经前7~14天）反复出现的一系列精神、行为及体质等方面的症状，这些症状在月经来潮后可迅即消失。有关经前综合征的症状多达150余种，主要包括全身乏力、疲劳嗜睡、精神紧张、身心不安、烦躁易怒、焦虑忧伤、情绪淡漠、乳房胀痛、头痛等不适。

● 经前容易发脾气，按按太冲这个消气穴

症状

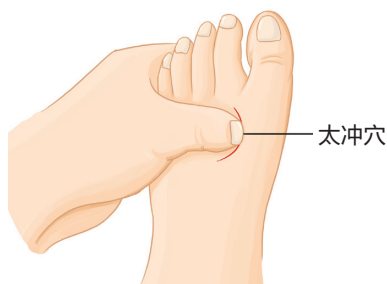
经前综合征患者的精神、情绪障碍尤为突出，大约50%的女性在月经来潮前会发生情绪变化，表现出心烦意乱、抑郁寡欢、情绪低落、焦虑忧伤、好发脾气等反常症状，病情严重者甚至无法控制自己的情绪，动辄火冒三丈。

日常生活调养

1. 体内缺乏镁元素可出现情绪紧张、焦躁不安等不适，因此经前应少吃精制糖，以免造成体内的镁流失，同时多吃花生、黄豆、豌豆、芝麻、小米、荞麦、香蕉等富含镁的食物。
2. 经前一周应少饮含咖啡因的饮料，如咖啡、浓茶、碳酸饮料。
3. 劳逸结合，合理调整工作、生活节奏，不要太过劳累。

偏方

中医理论认为肝主怒，不论是生闷气还是发脾气，都会影响肝脏功能。作为肝经的原穴，太冲穴调控着肝经的总体气血，主要用于辅助治疗头痛、胁痛、腹胀、黄疸、呕逆、月经不调、目赤肿痛等症。人在生气时，太冲穴会出现压痛感，对外部环境更敏感，温度或色泽发生变化，此时对其针灸、按摩可以疏解情绪，把升起的怒火消下去。



按压太冲穴

防治经前
情绪暴躁

• 穴位定位 •

位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前的凹陷处。

• 操作手法 •

正坐在椅子上，用食指或者拇指按压太冲穴，按压4~5分钟即可。

• 特别提示 •

按压太冲穴的力度以感到微痛为宜，不宜用力过猛，否则会导致皮下淤血。

● 经前乳房又胀又痛，热敷乳根、膺窗与膻中穴

症状

研究表明，超过半数的女性在月经来潮前会出现乳房发硬、胀痛的不适症状，这是女性经前体内的雌激素水平增高导致乳腺增生引起的。

日常生活调养

1. 经前尽量不吃蜂蜜、蜂王浆等富含雌激素的食物，尽量不用含有雌激素的化妆品。
2. 经前坚持低脂肪、高膳食纤维的饮食，多吃谷物、薯类及新鲜的果蔬。
3. 每天抽出时间来按摩乳房，手法应轻柔。
4. 选择适合自己胸部大小的棉质内衣，不宜穿着过紧的内衣，以免加重胀痛感。

偏方

热敷是中医的传统治疗方法，具有扩张血管、改善局部血液循环、缓解肌肉痉挛、促进局部代谢、加速炎症及淤血吸收的作用，有益于疾病的恢复。

乳根穴是调节乳肌的重要穴位，对胸下满闷、寒痛咳逆、乳痛、乳腺炎、乳汁不足等皆有很好的疗效。膺窗穴犹如胸腔与体表间气血物质交流的一个窗口，主要用于治疗胸肋胀痛、乳痛等症。对膻中穴进行治疗可活血通络、宽胸理气、止咳平喘，可以辅助治疗胸痹心痛、腹部疼痛、产后缺乳、乳腺炎等症。



热敷乳根穴、膺窗穴与膻中穴

● 穴位定位 ●

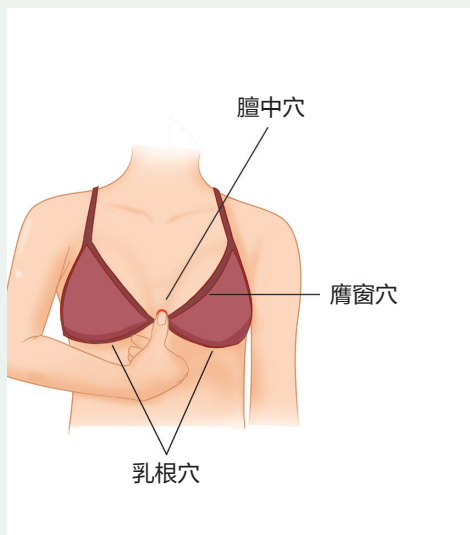
乳根穴位于乳头直下的乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸；膺窗穴位于乳根穴上方，当第3肋间隙，距前正中线4寸；膻中穴位于胸部前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点即是。

● 操作手法 ●

经前乳房胀痛时用热水袋或热水瓶热敷乳根穴、膺窗穴与膻中穴，每次热敷10分钟，每天热敷两次，可以有效改善乳房胀痛。

● 特别提示 ●

此热敷法只能暂时缓解胀痛症状，并不能根治胀痛。



月经不调

月经不调属于妇科常见病，又称月经失调，主要由器质性病变或功能失常引发，滥用药物、长期吸烟酗酒也可诱发此病，导致月经提前或延迟、经血量异常、行经时腹痛等不适，严重影响女性健康。

“大姨妈”提前驾到，人参童子鸡汤可防患于未然

症状

月经先期来潮，同时伴有经血淡红、质清稀薄、面色苍白、懒言易疲等不适。

日常生活调养

1. 合理安排工作与生活，不要过于劳累，同时保持淡然、达观的心态，不要思虑过度。
2. 科学安排一日三餐，尽量少吃或者不吃萝卜、山楂、柿子、胡椒等破气耗气的食物，多吃鸡肉、山药、板栗、红枣、黄芪、人参等具有健脾益气功效的食物。

偏方

脾气虚是诱发月经先期的重要原因，这是因为脾气损伤后中气虚弱，不能摄血，导致月经先期来潮，因此食疗应以补气健脾为原则。

中医将人参称为养生极品，研究表明，人参富含人参皂、人参活素、氨基酸、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、泛酸、挥发油和果胶等营养物质，具有补元气、补脾肺、生津安神、补血延年的功效。

将人参与同样具有健脾、益气、养血功效的童子鸡一同煮汤食用，可以有效改善气虚症状，尤其适合脾虚的月经先期患者调养身体。



人参童子鸡汤

健脾补气
摄血调经

•原料•

童子鸡块500克，人参5克，枸杞子10克，葱段、姜块、料酒、盐各适量。

•做法•

1. 将童子鸡块洗净，入沸水中氽透，捞出；将人参、枸杞子洗净。
2. 向砂锅中倒入适量温水后置于火上，放入童子鸡块、人参、枸杞子、葱段、姜块、料酒，用大火烧沸后转用小火炖至鸡块肉烂，加盐调味即可。

•特别提示•

此汤月经期间不可食用，属于实热症的女性忌食。

● 对付姗姗来迟的“大姨妈”，阿胶鸡蛋粥最有一套

症状

月经推迟，经血量少、颜色淡红，同时伴有面色萎黄、头晕眼花、心悸多梦、小腹隐痛等症状。

日常生活调养

1. 注意劳逸结合，月经来潮前以行经中不宜进行太重的体力劳动和太激烈的运动。
2. 忌食辛辣刺激性食物，忌喝冷饮、冰镇饮料，戒烟限酒。
3. 适量增加补血养血食物的摄入量，如鸡肉、猪肉、牛肉、海参、花生、桑葚、葡萄、红枣等，也可以选用阿胶、当归、川芎、白芍等制成药膳调养身体。

偏方

血虚会带来脏腑、经络、形体失养，导致女性出现面色萎黄、唇舌色淡、心悸多梦、手足发麻、月经推迟、经血量少色淡等症状，严重时可出现闭经。因此，血虚是造成月经后期的重要原因，属于血虚型月经后期的女性应注意补血养血。

阿胶是传统的补血圣药，可补血、滋阴、润燥，常用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸等症。糯米可补中益气、健脾养胃、止虚汗。

阿胶鸡蛋粥具有补血益气、滋阴润燥等功效，尤其适合久病体虚、大病初愈的血虚女性食用，帮助改善月经不调，让“大姨妈”准时来拜访。



补血益气

阿胶鸡蛋粥

• 原料 •

鸡蛋2个，阿胶15克，糯米50克，盐、熟猪油各适量。

• 做法 •

1. 将鸡蛋打入洗净的碗内，用筷子朝着一个方向搅散；将糯米洗净，浸泡1小时。
2. 向锅中加入适量清水，用大火煮沸后倒入糯米，转小火熬煮至成粥。
3. 放入阿胶，淋入鸡蛋液，搅匀，续煮两次，第一次煮沸后稍停，等锅中水不沸时再开火煮沸，然后加入熟猪油、盐，再次煮沸即可。

• 特别提示 •

脾胃虚弱、消化不良者应慎食此粥。



● 月经先后不定期，三子核桃汤让“大姨妈”如约而至

症状

月经周期时先时后，月经量少，经血质地稀薄、颜色暗淡，同时伴有腰骶酸痛、头晕耳鸣等不适症状。

日常生活调养

1. 经前与经期注意保暖，尤其是腰腹部与足部，尽量不要吹空调，每天用热水泡脚，忌食辛辣、刺激、寒凉的食物。
2. 多吃补肾的食物，如山药、板栗、核桃、枸杞子、黑豆、黑米、海参、鸡蛋等。

秘方

在中医看来，肾主闭藏，肾气不足则闭藏失职、冲任功能紊乱，导致血海蓄溢失常，发生月经周期错乱，表现出月经来潮先后不规律的症状。

菟丝子是平补肾、肝、脾的良药，可滋补肝肾、固精缩尿、安胎、明目，常用于治疗肾虚腰痛、阳痿遗精、宫冷不孕、尿频便溏等肾虚之症。女贞子具有补肾滋阴、养肝明目的功效，可治疗肝肾不足、头晕耳鸣、头发早白等症。覆盆子可益肾固精、养肝明目。

三子核桃汤是补益肝肾的佳品，经常食用可以改善肾虚导致的月经先后不定期、须发早白、头晕等症状。



补肝肾

三子核桃汤

● 原料 ●

猪瘦肉100克，女贞子、菟丝子、覆盆子（干）各20克，核桃12克，姜、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将女贞子、覆盆子、菟丝子分别洗净；将核桃去壳，粗略捣碎；将猪瘦肉洗净，切成丁。
2. 将全部原料全部放入砂锅中，加水煲至出味，加姜、盐调味，去渣即可。

● 特别提示 ●

此汤宜佐餐常食，每周食用2或3次。



痛经

痛经是一种常见的妇科疾病，指的是月经来潮前后或经期下腹剧烈疼痛（甚至放射至腰骶部），以致影响日常生活及工作。

● 预防痛经，经前艾灸三阴交有奇效

症状

大多数痛经与宫寒有关，因此平日畏寒喜温、四肢发凉、大便稀溏的女性更容易发生痛经，出现下腹冷痛、热敷得缓、经血色暗有块等不适。

日常生活调养

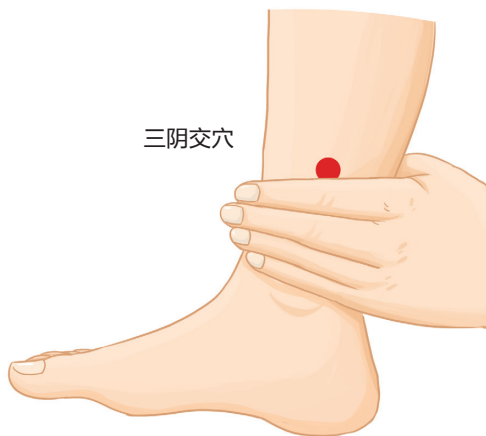
1. 任何时候都应做好保暖工作，特别是夏天吹空调时应及时穿上空调衫，以免身体受寒。
2. 尽量少吃或不吃寒凉、生冷的食物，多吃温经散寒的食物，如乌鸡、牛肉、羊肉、红枣、桂圆等。
3. 运动可以提高身体抵御寒气的能力，因此平素应积极锻炼身体，每周进行3~5次不少于45分钟的有氧运动。

偏方

就痛经而言，大多数皆由宫寒引发，因此预防痛经应从活血化淤、温经散寒入手。

三阴交穴是肝、脾、肾3条阴经的交会穴，中医认为肝藏血、脾统血、肾藏精，经常按摩、艾灸三阴交穴可起到调补肝、脾、肾三经气血，温经散寒的作用，对妇科疾病甚有疗效，可以防治白带异常、月经不调、痛经、经前综合征、更年期综合征等疾病。

三阴交穴



艾灸三阴交穴

防治痛经

● 穴位定位 ●

端坐后屈膝成直角，将除大拇指外的4个手指并拢，横着放在足内踝尖（脚内侧内踝骨最高的地方）上方，小腿中线与食指的交叉点即三阴交穴。

● 操作手法 ●

经前一周左右开始艾灸，端坐后手持艾条，使其距离三阴交穴处皮肤一小段距离，以感觉温热而不烫伤为度，连续灸10~15分钟，每日1次。

● 特别提示 ●

艾灸结束后喝些红糖水、红枣水、生姜水，治疗效果更佳。

● 经期下腹胀痛，试试四物化淤粥吧

症状

气滞血淤型痛经在经前或经期可出现乳房胀痛、下腹胀痛、经血颜色暗红、胸膈掣痛等症状，中医诊断时可发现苔薄、脉细。

日常生活调养

1. 加强运动锻炼，每天坚持45分钟有氧运动，每周进行3次无氧运动。
2. 保持平和、乐观的心态，避免长时间情绪抑郁、紧张，以免加重痛经程度。
3. 日常饮食宜多吃茄子、黑豆、山楂、玫瑰花、葡萄酒、米酒、红糖等可活血化淤、行气止痛的食物，益母草、丹参、柴胡、香附、郁金、当归、川芎、红花、桃仁等疏通气血、以通为补的中药制成药膳后食用效果更佳。

秘方

红花可活血、止痛、调经，是散淤血的血中气药，能泻又能补，妙用众多。川芎具有活血行气、祛风止痛的功效。当归是补血、活血、调经止痛的要药。作为“补药之长”，黄芪可以让女性体内的气更加充盈，进而更好地推动血液的运行。

四物化淤粥选用了四味调理气血的中药，可以帮助身体实现气血调和，缓解气滞血淤带来的机体不通畅，让滞住的气血重新流动起来，是缓解痛经的食疗佳品。



活血化淤
行气止痛

四物化淤粥

• 原料 •

大米100克，鸡汤1000毫升，当归10克，川芎3克，黄芪、红花各5克，米酒适量。

• 做法 •

1. 将当归、川芎、黄芪用米酒洗净，切成薄片。
2. 将以上三味药与红花同入布袋，扎紧袋口。
3. 将布袋放入锅中，加入鸡汤和清水，煎出药汁，去布袋后，放入大米。
4. 用大火烧开后，转用小火熬煮成粥。

• 特别提示 •

孕妇、阴虚火旺的女性不宜食用此粥。



● 气血不足易痛经，别忘了枸杞子乌鸡汤

症状

气血不足引发的痛经具有以下特点：经期或经后下腹隐痛，用手按压时可减轻；经血颜色淡红；行经期间感觉神疲乏力、头晕眼花；面色萎黄。

日常生活调养

1. 注意心理调节，尽量避免紧张、焦虑、忧郁、暴躁等负面情绪的出现，以免加重痛经。
2. 平时应适量多吃红枣、桂圆、枸杞子、葡萄、樱桃、南瓜、木耳、红薯、红豆、核桃、羊肉、牛肉等食物，还可以根据自己的体质选择党参、红参、阿胶、灵芝等大补气血的中药材制成药膳食用。
3. 除经期外，每天直擦背部督脉并横擦背部可以有效推动气血运行，起到缓解痛经的作用。

偏方

乌鸡有“黑了心的宝贝”之美誉，自古即是滋补身体的上好佳品，富含氨基酸、黑色素、B族维生素和多种微量元素，常用于治疗气血不足、崩中带下、月经不调等症，对气血不足引起的月经紊乱、痛经等症有极好的补益作用。

将乌鸡与滋补肝肾、益精明目的枸杞子一起煮汤食用，具有养血、补血、益气的功效，有助于调理月经，改善痛经等经期不适症状。



枸杞子乌鸡汤

补血益气
调经止痛

•原料•

乌鸡1000克，枸杞子15克，盐、胡椒粉、大葱、姜各适量。

•做法•

1. 将乌鸡剁成块，放入锅内加入清水，待将沸时，打去浮沫，加入大葱、姜，用大火烧开，用小火长时间炖制。
2. 至鸡酥烂时，下盐、胡椒粉和枸杞子，再炖20分钟，使其充分入味即可。

•特别提示•

将乌鸡连骨剁碎后熬汤，滋补身体的功效最佳。



闭经

闭经分为生理性闭经和病理性闭经，生理性闭经属于正常生理现象，病理性闭经则由疾病引起，如卵巢早衰、甲状腺疾病、长期服用避孕药等。

：“大姨妈”缺席别心慌，吃山药桂圆羊肉汤就对了

症状

经量渐少至闭经或者直接闭经，同时伴有腰酸腿软、头晕耳鸣、体质虚弱等症状。

日常生活调养

1. 养成规律的作息习惯，尽量不熬夜，否则会进一步损伤肝脏功能。
2. 节制房事，不宜贪欲，导致肾虚更加严重。
3. 日常饮食应多吃滋补肝肾、补血益气的食物，如枸杞子、桂圆、红枣、山药、鸽肉、羊肉等。

偏方

羊肉，性温，味甘，入脾、肾经，具有温中暖下、补虚益气、补肾壮阳等功效。枸杞子是平补肝肾的良药，可滋补肝肾、益精明目，对于肝肾不足有很好的疗效。红枣与桂圆则是补气养血的佳品，可以辅助治疗体质虚弱。

山药桂圆羊肉汤可滋补肝肾、补血益气、祛寒暖身，对于体虚、体寒皆有改善作用，可以有效改善肝肾不足、气血两虚导致的闭经。



山药桂圆羊肉汤

滋补肝肾
温补气血

•原料•

羊肉150克，山药100克，红枣6枚，枸杞子5克，桂圆肉15克，姜片、盐、料酒各适量。

•做法•

1. 将羊肉洗净，切块；将山药洗净，去皮，切块；将枸杞子、桂圆肉、红枣洗净，将红枣去核。
2. 将锅中油烧至七成热，放入羊肉块、姜片翻炒，加入料酒和适量清水煮沸。
3. 将羊肉汤移至砂锅内，加入山药块、红枣、桂圆肉、枸杞子，煮至羊肉熟烂，加盐调味即可。

•特别提示•

患有流行性感冒、急性肠炎者不宜食用此汤。

● 痰湿阻滞致闭经，让慈笋桑叶汤来解救

症状

闭经，同时伴有肥胖、多痰、易水肿、常感疲倦、白带增多等症状，中医诊断时可发现舌苔白腻、脉滑。

日常生活调养

1. 尽量少吃零食，加餐应以新鲜水果和奶制品为主。
2. 日常饮食应适量增加具有化痰祛湿功效的食物，如薏米、白果、白扁豆、白萝卜、海带、竹笋、冬瓜、鲈鱼、鲤鱼、陈皮等；忌食肥腻甘厚之物，努力戒酒。
3. 丰隆穴位于胫骨前缘外侧两指宽与膝眼、外踝连线中点的平齐处，每天按压3分钟，长期坚持可以起到化痰祛湿的效果。

偏方

痰湿状况十分严重时，可导致痰湿阻滞冲任二脉，使得血不能下行，表现出月经推迟甚至闭经症状。

慈笋是竹笋的一种，具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、消油腻的功效。桑叶可化痰、去热、清肺、润燥、补肝、明目。

慈笋桑叶汤具有化痰、祛湿、利尿的食疗功效，帮助闭经女性恢复正常月经周期。



慈笋桑叶汤

化痰祛湿

•原料•

慈笋500克，桑叶数张，盐、料酒、胡椒粉各适量，白矾少许。

•做法•

1. 将慈笋切下老根，剥去内皮，切成薄片；将桑叶洗净。
2. 将慈笋倒入加了白矾的沸水锅中，加入桑叶焯一下，捞出投入凉水中，拣出桑叶，冲洗笋片，再用凉水浸泡。
3. 烧开水，加入盐、料酒、胡椒粉调好味，下入笋片，烧开后撇去浮沫即可。

•特别提示•

料酒、胡椒粉不宜多放，以免影响此汤的鲜美之味。



经血不正常

经血是由血液、子宫颈黏液、阴道分泌物及脱落的子宫内膜组成的混杂液体。正常的经血颜色发暗、略有黏性、出血量适中，如果经血的颜色和出血量发生异常，预示着身体出了问题。

● 经量稀少又怕冷，补阳气就喝板栗羊肉汤

症状

经血量少、质薄，经期总是推后，行经时小腹胀痛，并且伴有腰膝酸冷、四肢发凉、性欲减退、白带清稀、疲倦乏力等不适。

日常生活调养

1. 防寒保暖是关键，根据季节及时增减衣物，不可贪凉。
2. 每天睡前用热水泡脚30分钟，泡脚后按摩涌泉穴或双手摩擦腰部至发热，补阳气的效果更好。
3. 忌食生冷寒凉的食物，多吃性温热、补肾阳的食物，如枸杞子、乌鸡、狗肉、羊肉、羊肾、海参、虾等。

偏方

羊肉具有补肾壮阳、温中暖下、益气健脾、补血生肌等功效，对于肾虚、血虚、寒虚、寒凝等症状均有非常显著的食疗效果。板栗被誉为“肾之果”，可补脾健胃、补肾强筋、活血止血，《本草纲目》中记载：“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”

板栗羊肉汤是温补肾阳、益气养血、健脾养胃的食疗佳品，可以有效改善肾阳虚引发的月经不调、腰膝酸软、性欲减退等不适。



板栗羊肉汤

温补肾阳
益气养血

• 原料 •

羊肉150克，板栗30克，枸杞子20克，盐5克。

• 做法 •

1. 将羊肉洗净，切块。
2. 将板栗去壳，洗净切块；将枸杞子洗净，备用。
3. 向锅中加入适量水，放入羊肉块、板栗块、枸杞子，用大火煮沸后改用小火煮30分钟，加盐调味即可。

• 特别提示 •

羊肉中有很多膜，切之前应先将其剔除，否则煮熟后肉膜变硬，吃起来难以下咽。

● 血热型经血过多，来碗清香的槐花粥

症状

经血量大，颜色紫红，质稠，同时伴有小腹胀痛、口渴烦热、手脚心热、尿黄便秘、易流鼻血等不适。

日常生活调养

1. 不宜贪食冷饮，冷饮不仅无益于缓解血热症状，还会导致肠胃不适。
2. 日常饮食应多吃清热凉血的食物，如莲藕、苦瓜、苦菜、冬瓜、雪梨、西瓜、绿豆、鸭肉等，少吃羊肉、韭菜、辣椒、胡椒、花椒等加重血热的食物，同时应戒掉烈酒与火锅。
3. 运动锻炼时应避免剧烈运动，以温和、轻柔的运动为主，如太极拳、瑜伽、散步等。
4. 不宜长时间晒太阳，忌日光浴。

偏方

血热并非是指血液温度高，而是指热入血中，血行加快或者血行力量过大而导致的异常状态。血热多由邪热入血所致，也可由于情志郁结，五志过极化火而导致血热。血热妄行对女性月经的影响主要表现为经血量多，或崩或漏，经期常常提前。调理血热型经血过多，最根本的方法是清热凉血，将血中的热清除。

槐花，性微寒，味苦，入肝、大肠经，具有凉血止血、清肝泻火的作用，大米则可健脾和胃、除烦渴。将槐花煮粥食用，可以清热平肝、调经止血，尤其适合血热型经血过多的女性食用。

槐花粥

清热平肝
调经止血

• 原料 •

槐花30克，大米30~60克。

• 做法 •

1. 将槐花洗净，放入砂锅中，加适量清水，煎成汁，滤去残渣备用。
2. 将大米洗净，将槐花汁与大米一同倒入砂锅中，用小火熬成粥即可。

• 特别提示 •

此粥每日食用1次，连吃3~5日。



● 气虚型经血过多，吃太子参焖蹄髈最有效

症状

经血量多，色淡质稀，同时伴有怕冷自汗、腰膝酸软、面色苍白、全身乏力等症状。

日常生活调养

1. 养成早睡早起的好习惯，尽量做到不熬夜。
2. 平时经常按揉、拍打或者艾灸足三里穴，此穴是人体气血生化之源，对于体虚有很好的疗效。
3. 日常饮食应增加乌鸡、猪肉、牛肉、红枣、枸杞子、桂圆、黑芝麻、黑豆等补血益气食物的摄入量，也可以根据自身体质选择黄芪、党参、太子参、当归等中药制成药膳食用。

偏方

中医理论认为气为血之帅，血在经脉中沿着特定的路线前进，全靠气的固摄作用。如果女性出现气虚，就会气不摄血，引发经血过多。长期经血过多还会造成血虚，形成气血两虚症状，进一步加重病情。

太子参又称孩儿参，性平，味甘，微苦，入脾、肺经，可益气健脾、补虚润肺。猪蹄髈富含多种营养物质，可和血填精、润肌肤、通乳脉、健腰腿。

将太子参与猪蹄髈一起炖食，具有养血益气、健脾润肺、补虚生津的功效，尤其适合气虚型经血过多的女性食用，有益于改善已经偏颇的体质。



益气
养血
补虚

太子参焖蹄髈

• 原料 •

猪蹄髈200克，太子参30克，红枣6颗，冰糖、酱油、葱段、姜片各适量。

• 做法 •

1. 将太子参浓煎取汁；将猪蹄髈洗净，劈开；将红枣洗净，去核。
2. 将猪蹄、红枣入锅，加入太子参煎汁及冰糖、酱油、葱段、姜片，用武火煮沸后转用文火焖至蹄髈熟烂即可。

• 特别提示 •

太子参应用砂锅煎成汁，避免使用铁器。



chapter 5



孕产保健特效方—— 早一天使用，多一点安心

从备孕、怀孕、分娩到坐月子，女性的身份从未准妈妈、准妈妈升级为新妈妈。在孕育宝宝的幸福时光中，女性的生理和心理会发生巨大变化，各种不适接踵而至，这时候特别需要家人的精心照料，用科学的方法和满满的爱意抚去初为人母的慌张。

备孕

想要轻松怀上最棒的一胎，必须对怀孕这件大事有清晰而科学的认识，将备孕提上日程，努力学习优生优育知识，将身体调整到最佳状态，这样才能孕育出更加优秀、健康的宝宝。

● 提高卵子质量，紫菜豆腐汤最拿手

症状

未准妈妈营养不良或者存在隐性营养缺乏，导致卵泡在发育过程中得不到足够的营养物质，影响卵子质量，造成怀孕艰难，侥幸受孕后流产的概率较高。

日常生活调养

在准备怀孕前6个月开始加强营养，最晚不应迟于孕前3个月，不仅需要足量摄取可以提高卵子质量的营养素，还需要为孕早期的到来储备一些关键营养素，如钙、铁、碘、蛋白质等，以免早孕反应导致营养不良，进而影响胎宝宝的发育。

偏方

一个原始卵泡发育为成熟卵泡需要85天，排卵时开始补充营养已经为时已晚，至少应从受孕前3个月开始加强营养，这样才能养出优质的卵子。

紫菜豆腐汤可以为未准妈妈提供丰富的蛋白质、钙、铁、碘、胆碱、牛磺酸、卵磷脂、大豆异黄酮等营养物质，全面提升卵子质量。其中的碘元素被称为“智慧元素”，未准妈妈经常食用可以预约聪明的胎宝宝。



紫菜豆腐汤

为卵子提供
优质营养素

● 原料 ●

豆腐150克，紫菜15克，香油、盐、葱末各适量。

● 做法 ●

- 1.将豆腐冲净，切成小条；将紫菜洗净。
- 2.锅内烧水，加入豆腐条，煮沸，炖5分钟；向锅中加入紫菜，用筷子搅匀，调入盐、香油、葱末即可。

● 特别提示 ●

甲亢、脾胃虚寒者不宜食用。

● 卵泡发育不良，循序渐进艾灸子宫最关键

症状

卵泡不发育或卵泡小（直径小于18毫米）；卵泡不圆，呈椭圆形甚至枣核型，无受精能力；卵泡发育成熟但不破裂，无法排卵。

日常生活调养

1. 为腰腹部、双足保暖，不穿露脐装，每天坚持热敷腰腹部并用热水泡脚。
2. 尽量不吃生冷寒凉、辛辣燥腻的食物，多吃一些具有温养功效的食物，如红枣、桂圆、苹果、山药、黄豆、黑豆等。

偏方

在中医看来，卵泡发育不良的主要原因是肾虚宫寒导致的卵巢功能低下，想要促进卵泡正常发育，必须纠正肾虚宫寒、调理卵巢功能。

循序渐进地艾灸子宫周围穴位，主要包括中脘穴、神阙穴、关元穴、归来穴、子宫穴及八髎穴，可以直接刺激卵巢等生殖系统，恢复卵巢的正常功能，促进卵泡的正常发育，帮助身体恢复有规律的排卵。

艾灸子宫周边穴位

改善卵巢功能

● 穴位定位 ●

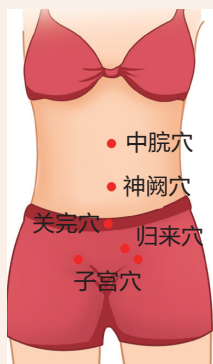
中脘穴位于胸骨下端和肚脐连接线中点；神阙穴位于肚脐中央；关元穴位于肚脐下3寸处；归来穴位于下腹部，肚脐下4寸、旁开2寸处；子宫穴位于下腹部，肚脐下4寸、旁开3寸处；八髎穴分为上髎、次髎、中髎和下髎，左右共8个穴位，分别位于第一、第二、第三、第四骶后孔中。

● 操作手法 ●

中脘穴、神阙穴、关元穴各灸20分钟，归来穴、子宫穴各灸30分钟，八髎穴灸30~40分钟。

● 特别提示 ●

月经不调的女性患者还应加灸三阴交穴。



● 养肾才能优生，按摩肾俞穴预约更优秀的宝宝

症状

肾功能失常会导致腰膝酸软；
月经不调；性欲减退；失眠多梦，
记忆力减退等。

日常生活调养

1. 保持规律、有节制的性生活，不可纵欲。
2. 适量增加滋补肾脏食物的摄入量，如板栗、黑豆、黑芝麻、羊肉、泥鳅等，同时减少过咸、过凉食物的摄入量，全方位养护肾脏。
3. 调整心态，每天都要过得快快乐乐，尤其不要出现恐惧、受惊等状况，以免伤肾。

偏方

中医理论认为，肾为先天之本，主藏精，主生殖。养肾是优生的关键，生殖器官的发育和生殖能力的强弱，都与肾息息相关。如果肾功能失常，生殖功能也会下降，常见的不孕不育问题均与肾功能异常有关。想要怀上聪明健康的宝宝，未准妈妈必须注重养肾，给宝宝一个强壮的先天之本。

肾俞穴是肾经的主要穴位，临床上常用于治疗腰痛、肾脏病、血压异常、耳鸣、精力减退等症。经常按压肾俞穴可以强壮肾气，增加肾脏的血流量，改善肾功能，尤其对月经不调、白带异常、性冷感等妇科疾病有显著疗效。



增强
肾功能

摩擦肾俞穴

● 穴位定位 ●

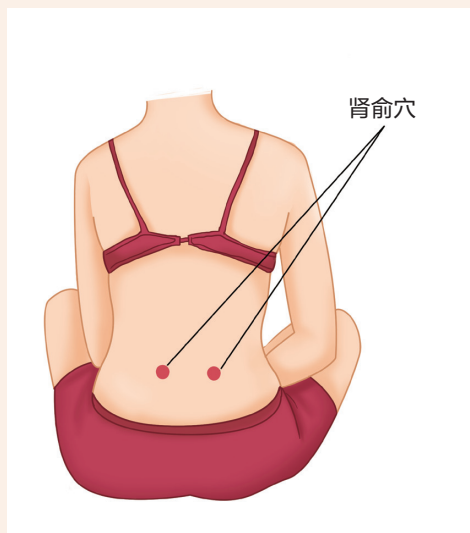
腰部第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处，左右各一个。

● 操作手法 ●

睡前端坐，两手摩擦双肾俞穴，每次10~15分钟；或者每日散步时，双手握空拳，边走边击打双肾俞穴，每次击打30~50次。

● 特别提示 ●

双手摩擦至热后将掌心贴于肾俞穴，重复3~5分钟，也可起到养肾的作用。



● 气血虚又淤阻，丹参红枣粥帮你孕气飙升

症状

气血亏虚与血淤是导致女性难孕、不孕的重要原因，患者会出现面色淡白或萎黄、少气懒言、神疲乏力、自汗眩晕、心悸失眠、经血有块、胸胁胀满、乳房胀痛、烦躁易怒等不适。

日常生活调养

1. 经常进行运动锻炼，以有氧运动为主，无氧运动为辅，并保持积极乐观的心态。
2. 多吃牛肉、羊肉、葡萄、红枣、当归、黄芪等补气生血的食物，川芎、丹参、山楂、茄子、油菜、木耳玫瑰、益母草等具有活血、通络、化淤功效的食物也必不可少。

偏方

在“好孕”的路上，血淤、气血亏虚犹如两头拦路虎，阻碍女性顺利升级为准妈妈，想要升级成功，必须先打败它们。

丹参，性微寒，味苦，入心、肝经，具有祛淤止痛、活血通经、清心除烦的功效，常用于治疗月经不调、经闭痛经、心烦不眠等症。红枣，性温，味甘，入脾、胃经，可补益脾胃、补气养血、养心安神、延年益寿。

将丹参与红枣一同煮粥，可以起到活血通经、滋补气血、安神除烦等作用，适合气血两虚、血淤的不孕女性食用。

丹参红枣粥

活血化淤
滋补气血

●原料●

丹参10克，红枣10颗，糯米50克，红糖适量。

●做法●

1. 将丹参、红枣、糯米洗净，将红枣去核；将丹参入锅水煎取汁。
2. 向锅中加入适量清水，煮沸后放入糯米、红枣，续煮20分钟，放入丹参汁，续煮30分钟，加红糖即可。

●特别提示●

糯米难以消化，不宜过量食用，每次30~50克为宜。



❶ 子宫寒怀孕难，生姜红糖水为宝宝打造暖暖的新家

症状

宫寒对女性的身体伤害极大，不仅会导致月经不调、闭经、痛经、子宫内膜异位症、阴道炎等妇科疾病，严重时还会造成不孕，同时伴有小腹冷痛、手脚发凉、腰酸腿凉、性欲减退等全身不适。

日常生活调养

1. 经常按揉、艾灸三阴交穴，调理肝、脾、肾的功能，提高孕育新生命的能力。
2. 驱除寒气应积极运动锻炼，多进行户外活动，经常进行日光浴。
3. 日常饮食应多吃红糖、生姜、红枣、桂圆、荔枝、米酒等温补驱寒的食物，尽量不吃生冷、寒凉的食物。

偏方

宫寒是孕育新生命的一大障碍，对孕育宝宝的全过程都极具破坏力：既可以影响女性的性欲，还可以使受精卵无法顺利着床，侥幸受孕后也非常容易流产。所以，想要孕育健康的宝宝，首先要为宝宝准备住得下、长得好的温暖房间，让子宫变成暖意融融的安乐窝。

生姜可解表散寒、温中止呕、化痰止咳，适量吃些生姜可以将体内的寒邪代谢出去，有助于防治宫寒。

“女子不可百日无糖”，红糖具有化淤生津、散寒活血、暖胃健脾、缓解疼痛的功效，可以将子宫里的寒气驱除出去。

将生姜与红糖煮水饮用，可以扶正驱寒、发汗解表、活血化淤，有效预防与缓解寒邪对子宫的伤害，大大提升育龄女性的“孕气”。

生姜红糖汤

驱寒
活血

•原料•

生姜3~5片，红糖5克。

•做法•

将锅置于火上，放入姜片、红糖，倒入约500毫升的清水，盖上锅盖，用大火烧开后转用小火煮15~20分钟，挑拣出姜片饮用即可。

•特别提示•

自己煮制的生姜红糖水具有更强的驱寒温补功效，因此应少喝市售的生姜红糖冲剂。



肝郁带来不孕，佛手菠萝苹果汤让你好孕来

症状

婚后在未避孕的情况下一直没有受孕，经前综合征明显，经血颜色紫红且有血块，痛经。

日常生活调养

1. 期门穴与太冲穴皆具有疏肝理气的作用，经常按压、艾灸这两个穴位可以缓解肝郁带来的诸多不适症状。
2. 努力让自己保持乐观、积极的情绪，避免负面情绪加重肝郁症状。
3. 饮食上应适量增加疏肝理气食物的摄入量，多吃金橘、橙子、柚子、佛手、山楂、玫瑰、番茄、白萝卜等食物。

偏方

在中医看来，肝主情志，喜条达，恶抑郁，抑郁、愤怒的坏情绪会损伤肝的功能，导致肝气失调、气血不和，进而造成冲任不能相助，形成不孕。此时，最需要的治疗是疏肝理气。

佛手，性温，味甘、苦、辛，入肝、脾、肺经，《本草再新》中记载：“（佛手）治气舒肝，和胃化痰，破积，治噎膈反胃，消症瘕瘰癧”，是疏肝理气的食疗佳品。

佛手菠萝苹果汤具有疏肝理气、活血化淤、健脾燥湿、美容养颜等功效，对于肝郁型不孕有着极好的食疗效果。

佛手菠萝苹果汤

疏肝理气
开胃养颜

•原料•

佛手15克，菠萝200克，苹果2个，冰糖适量。

•做法•

1. 将佛手、菠萝洗净，切片；将苹果洗净，去皮、核，切块。
2. 向锅中加水，烧开水后放入苹果、佛手、菠萝，煮开后改用小火炖1小时，加冰糖调味即可。

•特别提示•

此汤不宜空腹饮用，饭后30~60分钟饮用最佳，可以促进消化和营养吸收。



● 湿热导致不孕，冬瓜粥助你成功升级准妈妈

症状

婚后不孕，经常感到口干却不想喝水，口苦、口臭或者嘴里有异味，眼睛发红、干涩，红血丝多，白带量多、色黄，易长青春痘，容易发怒，脾气急躁。

日常生活调养

1. 避免长时间待在潮湿的环境中，保持室内通风良好。
2. 保持规律的作息時間，坚持睡好子午觉，严格进行戒烟戒酒。
3. 平时多吃清淡祛湿、补养脾胃、利水的食物，如丝瓜、苦瓜、黄瓜、葫芦、莲藕、橄榄、藿香、西瓜、绿豆、红豆等。

偏方

中医理论认为，湿邪入侵体内，蕴而生热，损伤冲任督带，因而导致不孕。治疗湿热型不孕的根本原则是清热祛湿，清除体内的湿与热。

冬瓜，性凉，味甘淡，入肺、大肠、小肠、膀胱经，《随息居饮食谱》中记载了冬瓜的主要功效：

“清热，养胃生津，涤秽治烦，消痈行水，治胀满，泻痢霍乱，解鱼、酒等毒。亦治水肿，消暑湿”，是清热解毒、祛湿解暑、利水消痰、除烦止渴的优质蔬菜。

将冬瓜子、冬瓜皮与冬瓜一起煮粥食用，清热祛湿效果更佳，可以有效清除体内的湿热，夏天食用还可以防治中暑。

冬瓜粥

清热解毒
利尿消肿

●原料●

鲜冬瓜（连皮）、大米各100克，冬瓜子15克。

●做法●

1. 将大米淘净；将鲜冬瓜连皮洗净，切块；将冬瓜子水煎取汁。
2. 向锅中加入冬瓜子水煎汁、冬瓜块、大米，煮沸后改用小火煮至稠粥状即可。

●特别提示●

如果不喜食粥，将冬瓜与冬瓜子一起煮汤饮用也可以起到很好的清热祛湿作用。



怀孕

成功升级为准妈妈后，惊喜、激动又有一些担心，担心自己的饮食和生活出了问题，影响宝宝的一生。其实，通过合理的饮食、运动及情绪调整，每个准妈妈都能成为最棒的妈妈，280天的孕期也会变得更加顺利。

● 妊娠呕吐来袭，生姜橘皮水帮你摆脱又饿又恶心的窘境

症状

受孕后40天至3个月内出现食欲不振、恶心呕吐、食入即吐、偏食挑食、发困乏力、头晕倦怠等孕期病症，一般会在受孕12周后自行消失。

日常生活调养

1. 保持室内空气清新，远离二手烟、厨房油烟。
2. 刷牙时避免牙刷碰到咽部，以免诱发呕吐。
3. 早晨不宜立刻起床，应继续卧床30分钟，呕吐严重者可以将早餐安排在床上进食。

偏方

生姜富含的姜烯、姜酮具有显著的止呕作用，可用于治疗反胃、呕吐等症。橘子皮可理气调中、燥湿化痰，常用于治疗脾胃气滞、脘腹胀满、呕吐等症，准妈妈用橘子皮泡水代茶饮可以起到缓解恶心呕吐、提高食欲的作用。

生姜橘皮汤可以有效缓解孕早期出现的恶心、呕吐、食欲不振等不适，纯食材配方对准妈妈和胎宝宝来说都很安全。



生姜橘皮水

止呕
理气

• 原料 •

生姜10克，橘皮10克，红糖适量。

• 做法 •

1. 将生姜洗净、去皮，切成片；将橘皮洗净，撕成块备用。
2. 将生姜和橘皮放入锅中，加入适量清水，用大火烧开后转用小火继续煮3分钟，加入适量红糖，继续煮1分钟即可。

• 特别提示 •

此汤煮好后可以当作茶水饮用，但晚上不宜饮用，以免引起肠胃不适。

● 孕期感冒咳嗽，喝白萝卜汤安全又有效

症状

咳嗽，伴有痰多、鼻塞等不适。

日常生活调养

1. 多喝温开水促进排尿，将身体新陈代谢产生的废物及时排出，既可以有效预防感冒，也能够减轻发烧等不适，加速感冒痊愈。
2. 在专业医师指导下服用感冒药，不可擅自用药。
3. 少去人多的公共场所，如商场、电影院、游乐园等。
4. 饮食宜清淡、稀软，可减轻脾胃负担。多吃新鲜的水果和蔬菜，不仅能提高食欲，它们富含的多种维生素还能增强免疫力，有助于早日赶走感冒。避免食用生冷、过于咸甜和酸辣的食物，少吃高脂肪、高蛋白食物，以免加重病情和胃肠负担。

偏方

准妈妈最怕的就是孕期生病，吃药治疗怕伤及肚子里的胎宝宝，不吃药则会加重病情，置胎宝宝于更加危险的境地，真是两难的选择。其实，对于感冒这种常见病，可以通过食疗减轻不适感，起到辅助治疗的作用，帮助准妈妈减少药物的使用量，间接保护胎宝宝。

白萝卜，富含B族维生素、维生素C、钾、镁、钙、磷、芥子油、膳食纤维等营养物质，是化痰清热、止咳解毒、下气宽中的优质食材。将其煮汤饮用，可以辅助治疗咳嗽、咳痰等呼吸道疾病，有效减轻感冒引发的鼻塞、咳嗽等不适。

白萝卜汤

止咳化痰

●原料●

白萝卜150克，白糖5克。

●做法●

1. 将白萝卜洗净，切片。
2. 向锅中加入900毫升清水，放入切好的白萝卜片，用大火烧开后转用小火继续煎煮至剩下600毫升汤水，加入白糖即可。

●特别提示●

此汤放至温热喝一杯，半个小时后再喝一杯，更益于缓解咳嗽痰多症状。



● 先兆流产别恐慌，快喝小米枣豆粥

症状

先兆流产指的是已经出现流产的先兆但尚未发生流产的情况，主要症状为腹部隐痛、阴道少量出血。

日常生活调养

1. 孕早期不宜剧烈运动、手提或托举重物，出现先兆流产后应多卧床休息，保持积极乐观的心态，不要过于紧张焦虑。
2. 饮食宜清淡、易消化、富有营养，适量增加奶制品、豆制品、猪瘦肉、猪腰、红枣、葡萄干、糯米、小米等食物的摄入量。忌食山楂、螃蟹、兔肉、薏米、肉桂、冬葵子等不利于安胎的食物。
3. 尽量避免与有毒化学物质接触，不宜搬入新装修的房子。
4. 出现先兆流产时应及时寻求专业医师的帮助，积极保胎。

偏方

中医理论认为，引发先兆流产的原因主要是气虚、血虚、肾虚、血热等，其中气血亏虚的先兆流产患者占很大比例，对于这种症状的患者，应进行补血益气的食疗。

小米被誉为五谷之王，可健脾和胃、补益虚损、和中益肾、安神助眠，将其熬粥是最健康的吃法，小米煮粥有“代参汤”的美称。红

枣，性温，味甘，入脾、胃经，是益气补血、补脾养胃、养心安神、美容养颜的优质食材。

小米枣豆粥具有补气养血、健脾益胃、安神补虚的食疗功效，气血亏虚的先兆流产患者食用可以有效安胎。

小米枣豆粥

补气益血
安神补虚

•原料•

小米100克，红枣30克，红豆15克，红糖适量。

•做法•

1. 将小米洗净；将红豆洗净，浸泡4个小时；将红枣洗净、去核。
2. 向锅中倒入适量清水，煮沸后下红豆，煮至半熟。
3. 将小米和红枣倒入锅中，煮至熟烂，加红糖调味即可。

•特别提示•

血虚、肾虚的先兆流产患者还可以加些葡萄干、核桃、花生一同煮粥，安胎效果更好。



● 告别妊娠腿抽筋，来一碗黑芝麻山药羹

症状

腿抽筋，学名肌肉痉挛，是一种肌肉自发的强制性收缩。妊娠腿抽筋常常于夜间发作，发作时疼痛难忍，可以将人痛醒，且长时间难以止痛，严重影响准妈妈的睡眠质量。

日常生活调养

1. 保证孕期摄入足量的钙元素与维生素D，多吃奶制品、豆制品、鱼类、黑芝麻等食物。
2. 白天多到户外走走，阳光的照射有利于人体合成维生素D。
3. 不宜久坐久站，避免腿部肌肉过度疲劳，不宜穿高跟鞋。
4. 腿抽筋时将脚趾用力向头部掰动，可以有效缓解疼痛症状。

偏方

孕期腿抽筋预示着准妈妈体内已经出现了钙缺乏，将影响胎宝宝身高、体重、头颅、脊椎、四肢的发育，准妈妈自身也更容易出现骨质疏松、妊娠高血压等不适。严重缺钙时准妈妈还会出现蛋白尿、水肿、癫痫、流产、难产、骨盆畸形。

黑芝麻中含有大量的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养物质。将黑芝麻研成粉食用，补钙效果非常出色，不仅有着不输奶酪的含钙量，还有着很高的吸收率。

黑芝麻山药羹不仅可以帮助准妈妈防治缺钙，还可以起到滋补肝肾、益血润肠的作用，有助于准妈妈顺利度过孕期。



黑芝麻山药羹

预防
钙缺乏

• 原料 •

黑芝麻、山药各50克，白糖10克。

• 做法 •

1. 将黑芝麻去杂质，洗净晾干，放入锅内用小火炒香，用料理机将黑芝麻研磨成细粉；将山药放入干锅中烘干，同样用料理机打成细粉备用。
2. 将黑芝麻粉和山药粉缓缓加入沸水锅内，放入白糖，不断搅拌，煮5分钟即可。

• 特别提示 •

黑芝麻粉和山药粉应分少量多次加入沸水锅中，这样煮出的羹没有结块，口感更细滑。



● 孕期消化不良，高粱小米豆浆最在行

症状

女性在孕期会出现一系列生理变化，更容易出现恶心、呕吐、食欲不振等消化不良症状。

日常生活调养

孕期消化不良一般不需要进行药物治疗，通过合理饮食和食疗即可缓解各种不适感。建议准妈妈消化不良时坚持少量多餐、清淡易消化的饮食原则，多吃自己喜欢的食物，少吃或者不吃甜食、油腻的食物。待食欲改善后可以适量增加营养丰富的食物的摄入量，如豆制品、肉类、鱼虾等。

偏方

随着胎宝宝的发育，准妈妈体内的孕激素含量增加，胃酸分泌减少，胃肠蠕动减弱，逐渐增大的子宫也会压迫胃肠，因此准妈妈属于消化不良的高发人群。

高粱，性平，味甘、涩，具有健脾和胃、止泻固涩、抑制呕吐等功效，可以辅助治疗消化不良、湿热、下痢、小便不利等症。小米可健脾和胃、补益虚损、和中益肾、安神助眠。黄豆则能为准妈妈提供丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、卵磷脂等营养物质。

高粱小米豆浆是健脾和胃、补虚益气的食疗佳品，对于孕期出现的积食、消化不良皆有一定的改善作用。

高粱小米豆浆

健脾和胃
补虚益气

●原料●

黄豆50克，高粱、小米各20克。

●做法●

- 1.将黄豆浸泡10~12小时，洗净；将高粱淘净，浸泡两小时；将小米洗净。
- 2.将上述原料放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

●特别提示●

不喜欢喝豆浆的准妈妈也可以将黄豆、高粱和小米一同煮粥食用，同样可以缓解孕期消化不良带来的不适。



● 消除妊娠水肿，西瓜黄瓜汁最在行

症状

妊娠水肿是孕期出现的常见不适，尤其是怀孕6个月以后，大多数准妈妈都可能出现下肢水肿的症状，多发生在双膝以下，尤其是脚踝和脚部，有的准妈妈的大腿和小腿也会出现水肿。

日常生活调养

1. 控制食盐的摄入量，坚持清淡饮食，忌食烟熏食物、腌制食物、咸菜、咸鱼、腊肉。适量饮水，水肿比较严重的准妈妈还应控制水分的摄入量。
2. 多吃利尿消肿的食物，如冬瓜、黄瓜、芦笋、西瓜、红豆等。尽量少吃或者不吃容易胀气和难以消化的食物，以免水肿症状加重。
3. 如果小腿水肿发生在早晨，或者水肿蔓延至膝盖以上，同时还伴有心悸、气短、四肢无力、尿少等不适，应及时到医院就诊，以免延误病情。

偏方

西瓜中含有大量的水分，维生素C、瓜氨酸、钾元素的含量也较高，具有清热解暑、利尿排毒等功效，不仅能促进体内毒素随尿液排出体外，还能够缓解准妈妈的水肿症状。黄瓜同样具有利尿排毒的作用，还可以帮助准妈妈控制体重过快增长。

西瓜黄瓜汁具有利尿消肿、排毒养颜、清热解暑等功效，可以显著缓解妊娠水肿，让准妈妈更加健康、美丽。

西瓜黄瓜汁

利尿消肿
排毒养颜

●原料●

西瓜250克，黄瓜150克，柠檬1/4个。

●做法●

1. 将西瓜、柠檬去皮、籽，切成小块；将黄瓜洗净，切成小块。
2. 将上述食材放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，按“果蔬汁”启动键，搅打均匀即可。

●特别提示●

西瓜含糖量高，因此此汁不宜大量饮用，以免诱发妊娠糖尿病。



准妈妈便秘非小事，赶紧用香蕉土豆泥润润肠

症状

便秘表现出的症状因人而异，通常呈现出排便无规律、排便次数明显减少（每次间隔3天或者更长）、粪便干硬燥结、排便困难、腹胀腹痛等不适。

很多准妈妈孕前并没有便秘的烦恼，怀孕之后因为饮食不节、内分泌和生理变化出现了便秘的症状。便秘的准妈妈，病情轻者会腹胀、腹痛，病情严重者可能出现急性尿潴留、肠梗阻并发早产。

日常生活调养

1. 孕期不宜太过安逸，应适度做些家务与运动，保持一定的活动量，以免加重便秘。
2. 发生便秘时应多喝水，忌食辣椒、姜、蒜、胡椒等食物。多吃富含膳食纤维和油脂的食物，如粗粮、红薯、土豆、香蕉、苹果、核桃、芝麻等。
3. 长时间的精神紧张、情绪激动、忧愁、抑郁会造成肠道蠕动减弱，导致排便时间延长，因此准妈妈应努力保持愉悦的心情。

偏方

香蕉中含有丰富的果胶，经常食用可起到润肠通便的作用，是便秘者的上佳食用水果。此外，香蕉富含的B族维生素可以促进消化液的分泌，帮助促进胃肠蠕动，有助于防治便秘。

将香蕉与同样属于富膳食纤维食材的土豆一起烹调食用，可以有效防治便秘，缓解大便干燥、腹胀等不适。

香蕉土豆泥

润肠通便
美容养颜

•原料•

香蕉1根，土豆两个，草莓6颗。

•做法•

1. 将土豆洗净，去皮，放入锅中蒸至熟软；将草莓洗净，每个草莓对半切。
2. 将蒸熟的土豆压成泥状，放凉备用；将香蕉去皮，用汤匙捣碎。
3. 将香蕉泥、土豆泥搅拌均匀，四周摆上草莓即可。

•特别提示•

选购香蕉时应选择已经成熟的，生香蕉无法缓解便秘症状。



● 孕期腹泻不再烦，蒸苹果止泻又养颜

症状

腹泻的典型症状主要有粪便质地稀薄（严重时呈水样）、排便次数明显增加、每日排便量超过200克、排便急迫、肛门不适。

日常生活调养

1. 坚持少食多餐的原则，减少每餐的进食量，帮助肠胃减轻负担。由于体内的水分和电解质大量流失，因此应多喝白开水、淡盐水，以免出现脱水与电解质紊乱。
2. 多喝酸奶，酸奶中的乳酸菌能够维护肠道菌群生态平衡，促进胃肠道分泌消化酶，可以有效预防腹泻。

偏方

怀孕后，准妈妈体内的激素水平发生变化，胃排空时间延长，小肠蠕动减弱，很容易在外界因素的影响下出现腹泻。腹泻会影响营养物质的吸收，进而影响胎宝宝的生长发育，严重时还会造成流产或早产。

苹果是一种神奇的食物，生吃时可以防治便秘，熟食则可缓解腹泻。苹果所含的果胶和鞣酸具有吸附和收敛作用，蒸熟或者煮熟后食用可有效涩肠止泻、健脾生津，对消化不良引起的腹泻尤其有效。



涩肠止泻

蒸苹果

●原料●

鲜苹果1个（约150克）。

●做法●

1. 将苹果洗净，去外皮及内核。
2. 将苹果切成薄片，放入碗内加盖，置于锅中隔水蒸熟，然后用汤匙捣成泥状即可。

●特别提示●

蔗糖会加重腹泻，因此此羹不宜加蔗糖调味。



坐月子

一般来讲，从胎盘娩出到全身各器官（除乳房外）恢复或接近末孕状态大约需要42天，这一时期称为产褥期，也就是俗称的“月子”。

● 产后缺乳，花生通草粥帮你摘掉“贫乳”妈妈的头衔

症状

产后乳汁很少或没有泌乳，无法满足宝宝的需求甚至不能喂养宝宝的情况称为产后缺乳。乳汁为气血所化，因此新妈妈还会出现乳汁清稀、乳房柔软无胀痛感、面色萎黄、食欲不振、疲劳乏力等不适。

日常生活调养

1. 产后应适量多吃补气养血的食物，如红枣、桂圆、花生、黑米、红糖、乌鸡、牛肉、猪蹄等，也可以在中医师的指导下用通草、王不留行等中药制成药膳催乳。
2. 哺乳期间应多喝汤水，如排骨汤、蔬菜汤、小米粥、豆浆等，既有助于让乳汁丰沛，又能让乳汁富含营养物质。
3. 分娩后应母婴同室、及早开奶、让宝宝勤吸吮，同时坚定母乳喂养的信心。

偏方

通草可清热利水、下乳通窍，常用于治疗产后乳少、乳汁不下、经闭带下等症。王不留行同样可以活血下乳，帮助新妈妈解决乳汁不足的烦恼。花生，性平，味甘，入脾、肺经，具有滋补气血、养血通乳、补脾和胃的功效，可以防治产后缺乳。

新妈妈食用花生通草粥可健脾和胃、止血补血、催乳，使新妈妈气血充盈、乳汁分泌充足。



花生通草粥

催乳补血
健脾和胃

• 原料 •

花生米30克，通草8克，王不留行12克，大米50克，红糖适量。

• 做法 •

1. 将花生米、大米洗净，用水浸泡两小时；将通草、王不留行加适量清水煎煮药汁。
2. 将药汁、花生米、大米一同入锅，加适量清水熬粥；米熟粥烂后，加入红糖拌匀即可。

• 特别提示 •

浸泡花生、大米的水里溶解了很多营养物质，因此不宜倒掉，可以直接用来煮粥。

● 产后恶露不净，莲藕粥养血补血

症状

恶露是女性分娩后从阴道中排出的分泌物，正常情况下恶露有血腥味但无臭味，颜色和含量会随时间而变化，持续4~6周。如果超出上述时间仍有较多带血恶露排出，称为产后恶露不净。

日常生活调养

1. 保持私处清洁，穿着棉质内裤并且每日一换，大小便后用温水从前向后冲洗私处。
2. 食疗应以活血化瘀为原则，适量多摄入莲藕、山楂、益母草、玫瑰等食物。
3. 长时间恶露不净会导致新妈妈失血过多，造成气血不足、体质虚弱等不适，所以日常饮食应注意补血补虚，多吃乌鸡、牛肉、瘦猪肉、鸡蛋、红枣、小米、糯米、花生、红糖等滋补身体的食物。

偏方

中医对产后恶露不净颇有研究，认为治疗方法应以祛瘀、补虚为主。莲藕是“水八仙”之一，具有极高的药用价值，可健脾开胃、益气养血、止血散瘀。

将莲藕煮粥食用，不仅可以促进恶露排出，还可以滋养气血，防治因恶露不净导致的体虚体弱不适。

莲藕粥

散瘀
益气血

• 原料 •

莲藕100克，大米50克，盐、葱末各适量。

• 做法 •

1. 将莲藕削皮，洗净，切成小块。
2. 将大米洗净，先入锅加适量清水熬粥。
3. 待粥熟时加入莲藕，煮至莲藕表面变色，加盐、葱末调味即可。

• 特别提示 •

藕节短、藕身粗、肉质脆嫩、带有自然清香、无变色锈斑的莲藕口感更好。



● 产后尿失禁，常喝益肾补虚的黄芪牛肉蔬菜汤

症状

分娩很容易损伤膀胱周围的支撑组织，导致新妈妈的各个器官变得松弛，造成尿失禁，使尿液不自主地流出。

日常生活调养

1. 双手叠放在小腹中央，顺时针按摩5分钟，以感觉小腹微微发热为宜，可以强化膀胱功能，缓解尿失禁症状。
2. 积极预防便秘，减轻腹压，否则会加重病情。
3. 多吃具有补肾益气的食物，如羊肉、牛肉、山药、板栗、核桃、黑豆、芝麻等。

偏方

在中医看来，产后尿失禁与“肾气不固，膀胱失约”有关，尿失禁的新妈妈当务之急是补肾气。

黄芪，性微温，味甘，入脾、肺经，中医称之为“补气之最”，具有补气固表、补中升阳、排毒生肌、止汗利水的功效。牛肉是补脾胃、益气血、强筋骨的优质食材。西蓝花则具有补肾填精、补脾和胃的功效。

黄芪牛肉蔬菜汤可补肾益气、健脾和胃、养血补虚，有益于缓解产后尿失禁，同时还能预防产后乏力、便秘等不适。

黄芪牛肉蔬菜汤

补肾益气
补虚强身

●原料●

牛肉500克，黄芪25克，番茄2个，西蓝花、土豆各1个，盐适量。

●做法●

1. 将牛肉洗净，切成大块，放入沸水中焯烫；将土豆、番茄洗净，去皮，切块；将西蓝花切成小朵，洗净备用；将黄芪洗净。
2. 将牛肉块放入锅中，加适量清水、黄芪煮1小时，再加入土豆块，用大火煮开后转用小火续煮20分钟，加番茄块再煮10分钟，加盐调味即可。

●特别提示●

将番茄画上十字，放入开水中煮1~2分钟，捞出后可以轻松剥去番茄皮。



● 产后厌食，白扁豆瘦肉汤开胃又强体

症状

产后厌食指的是新妈妈因分娩损伤、休息不足、过度劳累或刻意减肥导致的食欲不振症状，长期厌食还会导致面色萎黄、形体消瘦。

日常生活调养

1. 好心情带来好食欲，每天保持阳光的心情，对自己和宝宝都有益处。
2. 适度运动可以增进食欲，顺产妈妈产后2周就可以做一些简单、轻柔的运动或者轻体力家务，这样可以促进胃肠蠕动，加快食物的消化吸收，有助于改善厌食症状。
3. 产后忌暴饮暴食，滋补身体应循序渐进、少食多餐、定时定量的原则。
4. 日常饮食应增加开胃、健脾食物的摄入量，如白扁豆、番茄、山药、土豆、胡萝卜等。

偏方

《本草纲目》中记载，硬壳白扁豆其气腥香，其性温平，得乎中和，脾之谷也。入太阴气分，通利三焦，能化清降浊，故专治中宫之病。消暑除湿而解毒也。可见白扁豆是健脾、化湿、消暑的药食两用佳品，对于脾虚生湿、食欲不振、白带过多、暑湿吐泻、烦渴胸闷等症皆有很好的疗效。

白扁豆瘦肉汤具有健脾开胃、补血益气的功效，能够增强厌食新妈妈的食欲，让新妈妈胃口好、吃得香！



白扁豆瘦肉汤

增强食欲

●原料●

白扁豆80克，猪瘦肉50克，香菜末、姜末、盐各适量。

●做法●

1. 将白扁豆洗净，浸泡4小时以上；将猪瘦肉洗净，切成小丁。
2. 将油锅烧热，炒香姜末，放入猪瘦肉丁翻炒至变色，下入白扁豆翻炒均匀，加入适量清水，用大火烧开后，转用小火煮至白扁豆熟软，加盐调味，撒上香菜末即可。

●特别提示●

此汤还可以缓解女性白带增多的症状，改善痰湿体质。



● 产后牙齿松动，牛奶鲫鱼豆腐汤是良药

症状

牙齿松动属于产后常见病，主要发病原因为产后缺钙、没有做好口腔清洁工作。

日常生活调养

1. 不要听信坐月子不能刷牙的说法，新妈妈应保持良好的口腔卫生，刷牙时使用无氟牙膏和软毛牙刷。
2. 不要进食质地太过坚硬的食物，坐月子时应以软烂的食物为主。
3. 多吃高钙食物和补肾食物，如奶制品、豆制品、鸡蛋、虾仁、虾皮、芝麻酱等。
4. 经常叩齿，具体操作方法是先轻闭口唇，然后上下门牙、左侧上下牙、右侧上下牙、上下门牙依次各叩击9次。

偏方

新妈妈每天摄入的钙质不仅要满足自身的生理需求，还要为分泌乳汁添砖加瓦，所以新妈妈更容易出现钙缺乏。钙是构成骨骼和牙齿的重要物质，补充充足的钙质可以帮助新妈妈坚固牙齿。中医理论则认为，肾主骨，齿为骨之余，因此牙齿松动的新妈妈还应及时补肾。

牛奶、豆腐与鲫鱼中含有丰富的钙质，皆是补充钙质的好食材。新妈妈经常食用牛奶鲫鱼豆腐汤，不仅可以防治产后牙齿松动，还可以起到催乳、补虚、安眠的食疗功效。

牛奶鲫鱼豆腐汤

固齿
补虚

●原料●

牛奶200毫升，鲫鱼1条，豆腐100克，葱花、姜片、盐各适量。

●做法●

1. 将鲫鱼收拾干净，用热油煎至两面微黄；将豆腐洗净，切块。
2. 向砂锅内倒入适量温水并置于火上，放入鲫鱼、姜片，用大火烧开后转用小火煮40分钟。
3. 向锅中下入豆腐略煮，加盐调味，倒入牛奶，撒上葱花即可。

●特别提示●

煎鱼使用的食用油宜选择猪油，这样熬出来的汤汁奶白鲜美。



● 产后抑郁，喝碗暖暖的香蕉牛奶燕麦粥吧

症状

产后抑郁的典型症状主要有情绪低落、无精打采，对日常活动不感兴趣，娱乐时感受不到快乐，常常生出自卑、自责、内疚之感，容易发怒、哭泣，同时伴有头昏、头痛、失眠、耳鸣等生理不适，严重时可产生自杀倾向。

日常生活调养

1. 忌食辛辣刺激性食物以及含有咖啡因的食物，以免加重抑郁。
2. 适量增加B族维生素、维生素C、钾元素的摄入量，牛奶、燕麦、香蕉、红枣、坚果等食物可以有效缓解心情低落、烦躁不安、失眠多梦等不适。
3. 学会调节情绪，心情不好时听听轻柔优美的音乐、与朋友聊聊天、看看喜剧，同时应及时与家人沟通，让亲情驱散抑郁带来的阴霾。

偏方

香蕉有“快乐水果”的美称，富含维生素B₆和钾元素，可以促进血清素的形成，具有稳定情绪、改善睡眠的作用。牛奶中含有丰富的维生素B₁₂和钙质，可以改善记忆力下降、易疲劳、抑郁、紧张等症状。燕麦是B族维生素的优质来源，可以缓解压力、美容养颜。

香蕉牛奶燕麦粥具有稳定情绪、安神助眠、排毒养颜等功效，新妈妈食用可以有效预防、辅助治疗产后抑郁。



香蕉牛奶燕麦粥

缓解负面情绪

• 原料 •

香蕉1根，牛奶100毫升，燕麦片20克，葡萄干10克。

• 做法 •

1. 将香蕉去皮，切成碎块；将葡萄干洗净。
2. 向锅内加入适量清水，放入香蕉、燕麦片、葡萄干煮开，待粥熟时倒入牛奶拌匀即可。

• 特别提示 •

牛奶不宜高温久煮，以免破坏营养物质，降低食疗效果。



chapter 6



内分泌调节特效方—— 让你气色好、身体棒、人不老

想要留住青春、健康与快乐，养好内分泌是关键。内分泌失调，早衰、妇科病、不孕、流产、暴脾气都会找上门来。想做年轻、美丽、身材好的女人，从现在开始调养内分泌吧！

甲状腺疾病

甲状腺是人体非常重要的腺体，形似蝴蝶，位于颈部甲状软骨下方，气管两旁。常见的甲状腺疾病有甲状腺功能亢进症（简称甲亢）、甲状腺功能减退（简称甲减）以及甲状腺炎症等。

● 打败甲减，请紫菜金针菇虾皮汤来助阵

症状

甲减是由于甲状腺激素合成及分泌减少或其生理效应不足所致机体代谢降低的一种疾病，主要症状有面色苍白、眼睑和面颊虚肿、嗜睡、反应迟钝、记忆力减退、厌食等，女性患者还会出现月经量过多、不孕、流产等症状。

日常生活调养

1. 保持心情愉悦，尽量减少忧郁、愤怒、焦虑等不良情绪，有利于甲状腺功能恢复。
2. 坚持运动锻炼可以有效调节内分泌失调，对促进甲状腺恢复机能有一定的作用。需要注意的是，病情较重的患者不能进行激烈的无氧运动，以免导致呼吸困难。

偏方

碘是人体必需的微量元素之一，是维持甲状腺健康和促进甲状腺正常工作的最重要营养素。甲减患者除了食用加碘食盐外，还应多吃紫菜、海带、裙带菜、虾皮、海蜇等含碘量较多的食物。

紫菜金针菇虾皮汤中含有丰富的碘元素，甲减患者食用可以改善缺碘症状，有助恢复甲状腺功能。



紫菜金针菇虾皮汤

补充
碘元素

● 原料 ●

紫菜15克，虾皮10克，金针菇50克，香菜末、盐、料酒各适量。

● 做法 ●

1. 将紫菜撕成小片；将虾皮洗净；将金针菇择洗干净，焯水。
2. 将油锅烧热，炒香虾皮，淋入少许料酒，加适量清水，用中火烧开，放入紫菜和金针菇略煮，加盐调味，撒上香菜末即可。

● 特别提示 ●

紫菜不宜过早放入锅中，以免富含的碘元素被高温挥发。

● 攻克甲亢难题，每天按揉足部反射区

症状

甲亢是由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素造成的病症，患者会出现突眼、眼睑水肿、视力减退、体重减轻、心悸、出汗、进食和排便次数增多等症状。

日常生活调养

1. 宜静养，打球、爬山、游泳等剧烈运动应禁止，每天可以外出散步，但时间不宜过长，病情严重时应卧床休息。
2. 保持规律的作息時間，不能太过劳累，更不能熬夜。保持愉悦的心情，避免不良的精神刺激，尤其要做到不生气。
3. 适量增加主食、蛋白质、维生素的摄入量，以满足过量的甲状腺激素分泌所引起的代谢率增加。忌食含碘丰富的食物，如海带、紫菜、裙带菜、海鱼、贝类、海虾等，烹调用盐应选择低碘或者无碘盐，生葱、生蒜、辣椒、胡椒、酒等辛辣刺激性食物也不宜食用。

偏方

我们的双脚是十分神奇的部位，身体的各个器官和部位在这里都能找到对应的区域，称为足部反射区。按摩这些反射区，可以有效调节器官和部位的机能，有防病治病的功效。

甲亢患者经常按揉位于足部的甲状腺反射区与脑垂体反射区，可以有效调节甲状腺机能，使其恢复正常，改善甲亢带来的诸多不适。

按揉足部反射区

恢复甲状腺功能

• 定位 •

足部甲状腺反射区位于双脚底第一跖骨上1/2的跖骨头处1和2跖骨间，再向远端呈弯带状。足部脑垂体反射区位于双脚拇趾趾腹正中处。

• 操作手法 •

双手按揉足部甲状腺反射区、脑垂体反射区，每区分别揉搓1~2分钟，每日两次。

• 特别提示 •

使用指压板刺激这两个反射区时，每次宜踩压1分钟，每日两次即可。



卵巢疾病

卵巢位于子宫底的后外侧，左右各有一个，生理功能十分强大，不仅负责合成分泌雌激素、孕激素等20多种激素和生长因子，还为骨骼、免疫、生殖、神经等九大系统提供养料。女性30岁后卵巢功能开始衰退，容易患上卵巢早衰、多囊卵巢综合征、卵巢囊肿等疾病。

❶ 雌激素过剩或不足，黄豆豆浆助力恢复平衡

症状

女性体内雌激素过剩会导致肥胖、月经不调、排卵障碍、乳腺增生、子宫肌瘤、不孕症等疾病；雌激素不足则会出现胸闷心悸、潮热盗汗、月经不调、性欲减退、阴道萎缩、乳房发育不良、泌尿系统炎症等症状。

日常生活调养

1. 保持充足的睡眠与精神愉悦，让自己轻松、快乐地度过每一天。
2. 雌激素不足时可适量增加富含雌激素的食物的摄入量，如蜂蜜、豆类等。
3. 黄豆、黑豆、红豆、绿豆、豌豆等豆科食物含有丰富的大豆异黄酮，对于雌激素过剩、不足皆有调节作用，宜多吃。

偏方

大豆异黄酮的结构类似人体雌激素，可以双向调节人体雌激素，维持体内雌激素处于正常水平。豆科植物是大豆异黄酮的优质来源，其中黄豆的雌激素含量最为丰富。

将黄豆磨成豆浆食用，可以提高营养物质的消化吸收率，有助于调节雌激素的分泌，让女性拥有更加健康的内分泌系统。



黄豆豆浆

双向调节
雌激素

• 原料 •

黄豆80克。

• 做法 •

1. 将黄豆浸泡10~12小时，洗净。
2. 将黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按“豆浆”启动键，20分钟左右豆浆做好，饮用即可。

• 特别提示 •

喝豆浆不宜加红糖调味，以免红糖中的有机酸与豆浆中的蛋白质结合产生变性沉淀物，降低豆浆的营养价值。

● 治疗多囊卵巢综合征，香菇木耳海带汤助你一臂之力

症状

多囊卵巢综合征的主要症状有月经周期不规律、多毛、痤疮，有的女性还会出现不孕的症状。

日常生活调养

1. 成功减掉5%的体重可以明显改善多囊卵巢综合征患者的排卵功能，因此患者应坚持锻炼，努力使体重恢复正常标准。
2. 告别压力，放松心情，以免负能量加重病情。
3. 养成早睡早起、不熬夜的好习惯，这样有助于纠正已经失调的内分泌，改善病情。
4. 饮食应低脂、低碳水化合物、多蔬果，尽量不吃甜食。

偏方

想要减去体内脂肪，只迈开腿还不够，管住嘴同样重要。多囊卵巢综合征患者应严格控制每天热量的摄入量，多吃冬瓜、黄瓜、白萝卜、白菜、山楂、苹果、海带、木耳等促进脂肪代谢的食物。

海带富含钾元素与膳食纤维，经常食用可防止体内脂肪堆积，增强饱腹感，促进胃肠蠕动，帮助排出体内垃圾和毒素。木耳同样含有丰富的膳食纤维，有助于减少腰腹部脂肪堆积。

香菇木耳海带汤具有促进胃肠运化、排毒降脂、提高免疫力等功效，多囊卵巢综合征患者食用可以有效减轻体重，恢复卵巢的正常功能。

香菇木耳海带汤

减肥
降脂

●原料●

鲜香菇4朵，水发木耳50克，水发海带100克，葱花、盐、香油各适量。

●做法●

1. 将香菇去蒂，洗净，用沸水焯软，捞出，切片；将木耳去蒂，洗净，撕成小朵；将海带洗净，切成菱形片。
2. 向汤锅内倒入适量清水，置于火上，放入香菇、木耳、海带，用大火煮开后转用小火煮15分钟。
3. 加盐调味，淋上香油，撒上葱花即可。

●特别提示●

如果使用干木耳，可以用淘米水泡发，既能快速泡发好，又易于将木耳褶皱中的杂质清洗干净。



● 卵巢囊肿症状多，隔姜灸关元穴能改善

症状

卵巢囊肿的主要症状为腹围增加，月经不调，突发性腹痛、腿痛，下肢水肿，排尿困难，大便不畅等。

日常生活调养

1. 保持规律生活，尽量不要熬夜、通宵娱乐。
2. 日常饮食应清淡、少盐、低脂、低糖，尽量少吃太咸、太辣、寒凉的食物。

偏方

中医理论认为，关元穴是培元固本、补益下焦的要穴，临床上常用于治疗泌尿系统、生殖系统疾病。隔姜灸关元穴，并配合艾灸气海穴、中极穴、曲骨穴、归来穴、带脉穴、三阴交穴、足三里穴，可以有效缓解卵巢囊肿带来的诸多不适症状。

隔姜灸关元等穴位

防治卵巢囊肿

● 穴位定位 ●

关元穴位于腹正中线脐下3寸处；气海穴位于腹正中线脐下1.5寸；子宫穴位于下腹部，肚脐下4寸、旁开3寸处；带脉穴位于第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点处；中极穴位于腹正中线脐下4寸处；曲骨穴位于腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处；归来穴位于下腹部，肚脐下4寸、旁开2寸处；三阴交穴位于足内踝尖四横指处，小腿中线与食指的交叉点；足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘处。

● 操作手法 ●

将米粒大小的艾绒点燃，隔姜灸上述穴位，每个穴位每次灸5壮，每天1次。

● 特别提示 ●

进行艾灸治疗前必须确认卵巢囊肿非恶性，如果为恶性囊肿，应及时到医院进行外科治疗，以免贻误病情。



chapter 7



更年期特效方—— 安然度过人生第三春

走过青春年华，走过成熟年代，女人迎来了更年期。更年期养得好，人不老、气色好、百病消。如果不重视更年期保养，潮热、多汗、易怒、抑郁等诸多不适就会频频光临，严重影响生活质量。

更年期提早

更年期综合征提早的现象统称为早更，指的是女性40岁之前卵巢早衰，从绝经过渡期起便产生的一系列类更年期症状。早更是女性身体过早衰老的警报，一旦出现应积极调理。

● 让更年期来得晚一点，黑豆糯米豆浆是不老仙丹

症状

月经不调是卵巢功能衰退的最早信号，这是因为卵巢肩负着合成并分泌性激素的重大使命，卵巢功能衰退会导致性激素分泌紊乱，进而出现月经周期紊乱、经血量过多或过少、经血颜色与质地异常等症状。

日常生活调养

1. 尽量不要采用口服避孕药的方式避孕，产后坚持母乳喂养，哺乳时间不宜过短。
2. 适量增加富含植物雌激素的食物的摄入量，同时多吃滋补肝肾、补养气血的食物。
3. 积极锻炼身体，每周坚持瑜伽锻炼，可以有效提升卵巢功能。
4. 定期检查性激素、乳腺、子宫及附件。

偏方

在已经发现的约400种植物性雌激素中，最常见的是主要分布于豆科食物的大豆异黄酮。虽然黑豆不是大豆异黄酮含量最丰富的豆类，但调理身体机能的功效比黄豆更强，它不仅可以保养卵巢，还可以滋养肾脏、促进排毒。

将黑豆与糯米一起做成豆浆食用，可以起到补肾养血、健脾养胃的功效，帮助女性维持卵巢的正常功能，推迟更年期的到来。



黑豆糯米豆浆

延缓卵巢衰老

• 原料 •

黑豆80克，糯米15克。

• 做法 •

1. 将黑豆、糯米用水泡发，洗净。
2. 将糯米、黑豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，按“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即成。

• 特别提示 •

表皮乌黑、内部发黄的黑黄豆并不是黑豆，真正的黑豆为乌皮青仁，药用效果比黑黄豆更好。

● 早更来了，艾灸涌泉、关元与中极穴纠正身体偏差

症状

早更的女性更容易患上心脑血管疾病，出现骨质疏松、肌肉松弛、皮肤衰老等症状。早更影响最大的是生殖系统，会导致女性阴道干涩、萎缩、弹性变差，严重者还会丧失生育能力。

日常生活调养

1. 保持规律的作息，加强运动锻炼，学会自我适应与自我调整，保持良好的心态。
2. 饮食宜清淡，减少高脂肪、高热量、高糖食物的摄入量，坚持高钙、高纤维、低盐饮食。
3. 适量增加植物雌激素的摄入量，多吃豆类、黑米、小麦、葵花籽、芝麻、香菇、蜂王浆等食物。
4. 家人应包容、鼓励早更女性，在其情绪不稳定时予以开导、安慰。

偏方

《黄帝内经》中记载：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”涌泉穴直通肾经，艾灸涌泉穴具有益精补肾、通经活络、调整气血、醒脑开窍、强身健体等功效，对于失眠、头痛、眩晕、高血压、糖尿病、神经衰弱、焦躁等病症皆有一定的疗效。

涌泉穴配合关元穴、中极穴艾灸，能够改善卵巢功能，刺激雌激素分泌，可以有效改善早更带来的阴道干涩、过早衰老、精神欠佳等不适症状。



艾灸涌泉、关元、中极穴

• 穴位定位 •

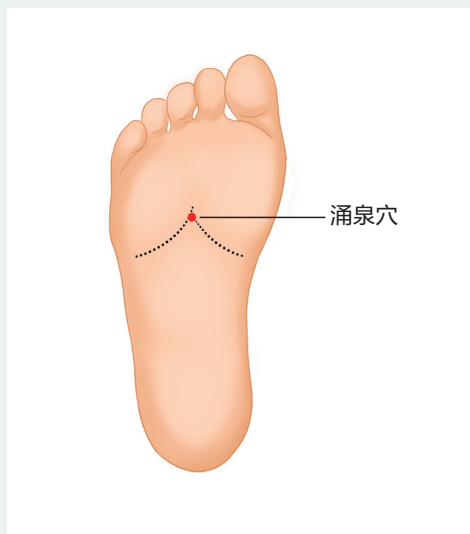
涌泉穴位于脚底中线前1/3交点处，屈趾时脚底前凹陷处就是；关元穴位于肚脐下3寸处；中极穴位于腹正中线脐下4寸处。

• 操作手法 •

1. 将艾叶放入锅中煮15分钟，然后泡脚20~30分钟。
2. 用艾灸条分别艾灸关元穴、中极穴和涌泉穴，每个穴位灸15~20分钟。

• 特别提示 •

如果无法接受艾灸时产生的艾烟，也可以每天用手指或按摩棒点压关元穴、中极穴与涌泉穴。



更年期综合征

更年期综合征多发生于40~60岁的女性，指的是卵巢功能逐渐衰退至完全消失的过渡时期出现的一系列症状，如月经不调、阵热潮红、记忆力减退、情绪不稳定等。

● 防治更年期食欲不振，喝麦枣桂圆汤就对了

症状

更年期综合征会影响女性的消化系统功能，导致消化系统出现功能障碍，表现出食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、便秘等不适。

日常生活调养

1. 安排好一日三餐，定时定量，荤素搭配、粗细结合，宜清淡、少盐，忌暴饮暴食。
2. 适量多吃健脾养胃的食物，如小麦、山药、芡实、莲子、山楂、红枣等。
3. 每天按压足三里穴2或3次，每次15下。
4. 创造优美的就餐环境：光线充足，温度适宜，餐桌、餐具清洁卫生。
5. 运动有助于促进食物的消化与吸收，同时还能振奋食欲，更年期女性应每天坚持运动。

偏方

很多女性都不重视食欲不振，然而，长期食欲不振不仅会造成营养不良、贫血等疾病，还会影响情绪，使得更年期容易出现的心烦、焦虑、抑郁更加严重。

小麦具有养心除烦、健脾益肾、除热止渴的功效，红枣和桂圆可补血益气。麦枣桂圆汤可健脾养胃、补血安神，能够缓解更年期女性出现的食欲不振、烦躁易怒、心烦失眠等症状。



麦枣桂圆汤

健脾养胃
补血安神

●原料●

小麦25克，葵花籽20克，红枣5颗，桂圆肉10克，冰糖适量。

●做法●

1. 将红枣洗净，用温水稍浸泡，掰开；将小麦、葵花籽、桂圆肉均洗净。
2. 将所有食材放入锅中，加水煮沸即可。

●特别提示●

阴虚体质的女性不宜多日连服。

更年期潮热不要慌，银耳香菇肉蓉羹抚平不适

症状

潮热是更年期综合征的突出表现，这种突然发热会从躯干传递到面部，产生十分难受的感觉，有时还会伴有脸红、心跳加快等不适。潮热多发作于下午、黄昏或夜间，可偶尔出现，也可每天发作数次乃至数十次。

日常生活调养

1. 合理安排工作与生活，不宜过度劳累，更不要给自己太大压力，应学会自我减压。
2. 坚持运动锻炼，将体重维持在标准范围之内，但不宜做太过剧烈的运动。
3. 饮食清淡，减少脂肪的摄入量，忌食辛辣刺激、性热的食物，戒烟酒。
4. 潮热来袭时，应先尽力呼出肺脏里的气体，然后扩张膈肌，深深吸气，重复这一呼吸动作5~8次，有助于在流汗之前控制潮热。

偏方

银耳，性平，味甘淡，入肺、胃经，具有滋阴润肺、补脾开胃、益气清肠、安眠补虚、延年益寿等功效，是缓解更年期潮热的食疗佳品。

将银耳与香菇、猪瘦肉一同煮食，不仅可以改善更年期出现的潮热、抑郁、心悸、易怒等症状，还可以预防骨质疏松、免疫力低下、皮肤衰老等更年期不适。



银耳香菇肉蓉羹

缓解
潮热

•原料•

银耳25克，瘦肉末150克，干香菇3个，鸡蛋1个，高汤4杯，香菜叶、姜片、盐、鸡精、水淀粉各适量。

•做法•

1. 将银耳去蒂，洗净；在鸡蛋中放入适量盐，打散；将干香菇泡发去蒂，切粒。
2. 将油烧热，爆香姜片，加入高汤煮开，下银耳、香菇粒、瘦肉末煮开，放入盐、鸡精调味，倒入水淀粉，再加入鸡蛋液拌匀，撒上香菜叶即可。

•特别提示•

将干香菇泡发后放入有网眼的容器中，用流动的清水冲洗，即可轻松洗去表明附着的泥沙。



更年期脏燥烦恼多，甘麦枣粥解忧愁

症状

更年期女性出现精神忧郁、烦躁不安、悲忧善哭、喜怒无常等情绪反常症状，同时伴有经常打呵欠、伸懒腰的现象。

日常生活调养

1. 每天坚持用热水泡脚，泡脚的同时用手掌揉搓脚底的涌泉穴。
2. 注意调节情绪，意识到自己出现不良情绪时应进行积极暗示，多想想开心快乐的事，不要任由自己陷入负面情绪的泥淖。
3. 经常按揉足三里穴和三阴交穴。
4. 在饮食调养上，应多吃滋阴润燥的食物，如小麦、白萝卜、竹笋、无花果、梨、银耳、百合、橄榄等。

偏方

从中医角度来讲，更年期脏燥的病因在于阴血亏虚、阴阳失调，治疗应以甘缓润燥、补益心脾、安神定志为原则，同时辅以一定的心理疏导和治疗。需要注意的是，家人应积极参与到更年期脏燥的治疗中来，给予更年期女性宽容、温暖与力量。

甘草，性平，味甘，入心、脾、肺、胃经，可补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、调和诸药。

甘草与小麦、红枣同食，具有益气养阴、宁心安神的功效，适合心悸胸闷、烦躁不安的更年期女性食用，能够明显缓解更年期脏燥带来的不适。



益气养阴
宁心安神

甘麦枣粥

•原料•

小麦50克，红枣2颗，甘草15克。

做法

1. 向锅中加入适量清水，放入甘草，煎煮成汁，去渣留汁。
2. 将红枣、小麦放入锅中，一起熬煮成粥。

•特别提示•

不可长期滥服甘草，以免出现全身水肿、血钠浓度增高等不适。



更年期失眠，小米红枣粥找回弄丢的睡眠

症状

进入更年期后，女性卵巢雌激素分泌逐渐减少，垂体促性腺激素增多，容易造成神经内分泌一时性失调，产生入睡困难、睡眠质量下降、睡眠时间减少等失眠症状。

日常生活调养

1. 尽量不要饮用含有咖啡因的饮料，如咖啡、浓茶、碳酸饮料等。晚餐不宜吃得太饱、太丰盛，睡前不宜饮酒。
2. 睡前用热水泡脚或者洗个热水澡。
3. 适量多吃宁心安神的食品，如小米、红枣、酸枣仁等。
4. 每天梳头5分钟，经常按摩太阳穴。

偏方

更年期失眠不仅会直接导致第二天体乏无力、头晕目眩、昏昏欲睡、工作效率低下，还会造成人体免疫力减退、记忆力下降、衰老加速，增加更年期女性患上神经衰弱、心脑血管疾病的概率。长期失眠还会带来烦躁、忧虑、紧张、抑郁、焦急等负面情绪，严重影响女性的身心健康与生活质量。

小米有“五谷之王”的美称，可健脾和胃、补益虚损、和中益肾、安神助眠。红枣被誉为“天然维生素丸”，营养十分丰富，可补益脾胃、滋养阴血、养心安神。

小米红枣粥具有安神、补虚、养颜、益寿等功效，不但能够帮助更年期女性安睡到天明，还能预防更年期免疫力低下，并有助于延缓衰老。

小米红枣粥

宁心
安神
补虚

• 原料 •

小米100克，红豆30克，红枣2枚，红糖适量。

• 做法 •

1. 将小米洗净；红枣洗净，去核。
2. 向锅中倒入适量清水，煮沸后将小米和红枣倒入锅中，煮至熟烂，加红糖调味即可。

• 特别提示 •

煮至粥的表面出现一层米油时再食用，安神的功效更佳。



● 防治更年期三高，不能少了苦瓜山药牛奶汁

症状

随着卵巢的衰老，女性的内分泌代谢会发生极大变化，更容易患上高脂血症、糖尿病。同时，高血压、动脉硬化、冠心病等心血管疾病的发生率也会随着绝经后年龄的增长而增高。

日常生活调养

1. 饮食宜清淡、少盐，坚持低脂、低糖、高膳食纤维饮食，远离肥甘厚腻的食物，尽量少吃零食。
2. 加强运动锻炼，延缓机体的衰老速度，保护心脑血管。
3. 养成良好的起居习惯，保证充足的睡眠，保持乐观积极的心态。

偏方

三高（高血脂、高血压、高血糖）既是富贵病也是老年病，虽然发病人群有年轻化的趋势，但中老年人仍是三高的高发人群。进入更年期后，女性的三高发病率急剧上升，因此日常饮食必须积极预防三高，谨防病从口入，三高患者更应管住嘴，吃对食物。

苦瓜含有丰富的苦瓜皂苷，这种物质有“植物胰岛素”之称，可以显著降低血糖；其富含的维生素C能够防治高血压、动脉粥样硬化；它所含的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能够减少人体吸收脂肪和糖类。

苦瓜山药牛奶汁，可以降低血压、血脂与血糖，有益于更年期女性防治三高、维持标准体重。

苦瓜山药牛奶汁

防治
三高

•原料•

苦瓜100克，山药50克，牛奶200毫升。

•做法•

1. 将苦瓜剖开去瓤，洗净，切成片；将山药去皮，洗净，切成小块。
2. 将苦瓜片与山药块一起放入果汁机中榨汁。
3. 将苦瓜山药汁倒入锅中烧开，然后倒入牛奶，略煮即可。

•特别提示•

苦瓜、山药榨汁后的残渣可以与面糊搅拌均匀，烙成薄饼食用，别具风味。



更年期出现记忆力减退，核桃仁甲鱼汤把脑力补回来

症状

进入更年期后，女性的身体开始衰老，随着脑部的老化，记忆力以缓慢的速度开始减退，经常发生不记得最近发生的事情、忘记东西放在何处等情况。

日常生活调养

1. 养成良好的生活习惯，家中的物品尽量放在固定的位置，使用后放回原位；养成用笔记录重大事件的习惯。
2. 树立自信心，进行自我调节，保持乐观的情绪，不要给自己太大压力。
3. 蛋白质、胆碱、卵磷脂、B族维生素、锌是维持脑细胞健康的重要营养物质，有助于增强大脑活力、延缓脑细胞老化、提高记忆力，它们主要来源于深海鱼类、黄豆及豆制品、牛奶及奶制品、蛋黄、坚果类食物，因此平时应适量多吃此类食物。

偏方

随着年龄的增长，记忆力逐渐减退，这是正常的生理现象，符合自然规律。不过，大自然赠与我们的食物中含有增强大脑功能、提高脑细胞活力的营养素，日常饮食增加这些营养素的摄入量，可以有效提升记忆力，延缓记忆力减退。

核桃富含蛋白质、卵磷脂、B族维生素、维生素E、锌、镁、铁等营养物质，经常食用可以延缓脑细胞衰老、增强记忆力，起到健脑益智的功效。与甲鱼一同煮汤食用，可以有效增强记忆力，是更年期女性的福音。



核桃仁甲鱼汤

•原料•

核桃仁50克，甲鱼100克，盐适量。

•做法•

1. 将核桃仁拍碎；将甲鱼洗净，切成小块，用沸水焯烫，捞出，沥干水分。
2. 将汤锅置于火上，放入核桃仁与甲鱼，加入没过锅中食材的清水，用大火烧开后转用小火煮至甲鱼熟透，加盐调味即可。

•特别提示•

甲鱼的背甲边缘有一圈软肉，叫作裙边，这是甲鱼最肥美的部位，不宜弃之不用。



● 遭遇更年期骨质疏松，鲜奶炖鸡汤胜钙片

症状

更年期是骨质疏松的高发时期，骨质疏松的女性会有腰背酸痛或周身酸痛的不适感，负重时疼痛加剧；由于骨脆性增加，更容易发生脆性骨折。

日常生活调养

1. 多进行户外活动，经常晒晒太阳，促进钙质吸收。
2. 加强安全意识，生活中谨防摔倒、碰撞等意外事件的发生。
3. 坚持高钙、低盐饮食，保证蛋白质足量摄入，多吃富含钙质的食物，如牛奶、芝麻酱、黄豆、豆腐、虾皮等。
4. 戒烟戒酒，不喝碳酸饮料、甜饮料，慎用影响骨代谢的药物。

偏方

防治骨质疏松的最好方法是补充钙质，选择补钙食物时不仅要考虑含钙量，更要关注吸收利用率，如骨头中含有大量钙质，但人体无法吸收利用，喝再多骨头汤也达不到补钙的目的。维生素D具有促进钙在肠道内吸收的作用，同时刺激成骨细胞，使体内的钙、磷沉着于骨上，预防骨质疏松的发生。

牛奶的钙利用率是天然食物中最高，这是因为牛奶中的钙处于可溶状态，其所含的维生素D、乳糖等营养物质还能促进钙质吸收。

鲜奶炖鸡汤中富含钙、蛋白质、维生素D，更年期女性食用可以有效防治骨质疏松、延缓骨关节退化。



补钙
壮骨

鲜奶炖鸡汤

•原料•

鸡半只（重约450克），红枣5或6枚，鲜奶500毫升，姜片、盐各少许。

•做法•

1. 将鸡洗净，去皮，焯水后切块；将红枣浸软，去核，洗净。
2. 把鸡块、红枣及姜片一同放入炖盅，加少许清水，用大火炖1.5小时，倒入鲜奶略炖，加盐搅拌均匀即可。

•特别提示•

鲜奶不可提前太久入锅，以免高温破坏所含的营养物质，降低食疗功效。



chapter 8



小病小痛特效方—— 求医不如求己

漫漫人生路，身体总会出现一些小病痛，比如感冒、咳嗽、消化不良、眼睛干涩、脊椎不适……当小病小痛来袭，我们可以用简单易行、安全有效、天然实用的偏方秘方打败它们，在家轻松解决恼人的身体小状况！

感冒

感冒是最常见的急性呼吸道感染性疾病，最初主要表现为鼻部不适，出现打喷嚏、流鼻涕等症状。

● 风寒感冒，葱豉豆腐汤发发汗就好了

症状

鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛，同时伴有畏寒、低热、无汗、头痛身痛、流清涕、咽喉红肿疼痛、苔薄白等特殊症状。

日常生活调养

1. 用拇指先顺时针后逆时针按揉风池穴、大椎穴、风门穴，每个穴位按揉100~200下，每天按揉两次，可以有效缓解不适症状。
2. 多喝温开水，睡前用热水泡脚；吃过药物后最好盖上被子发汗。
3. 多休息，不宜使用空调，更不能吹冷风。
4. 宜多吃解表发汗的食物，如生姜、葱、淡豆豉等。

偏方

淡豆豉是一味中药，具有解表、除烦、解毒等功效，常用于治疗伤寒热病、头痛、烦躁、胸闷等症。葱白可发汗解表、散寒通阳，是治疗外感风寒、阴寒内盛等症的佳品。生姜可解表散寒、温中止呕、化痰止咳，可以辅助治疗风寒感冒、寒痰咳嗽等症。

葱豉豆腐汤具有发汗解肌、解表止痛的功效，可以缓解风寒感冒导致的多种不适症状，如打喷嚏、流鼻涕、头痛、鼻塞等。



葱豉豆腐汤

发汗
解表

●原料●

淡豆豉15克，葱5根，豆腐150克，生姜4片，盐少许。

●做法●

1. 将淡豆豉、葱分别用清水洗净，葱去须，切段；将油锅烧热，放入豆腐煎至表面微黄，备用。
2. 将煎好的豆腐移入汤锅，加入淡豆豉、生姜片和适量清水，用中火煲30分钟，再加入葱段，待汤煮滚，加盐调味即可。

●特别提示●

此汤中的淡豆豉不宜用普通烹调豆豉代替，以免影响食疗效果。

● 风热感冒，薄荷粥可缓解各种症状

症状

风热感冒患者大多会表现出头痛、发烧、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮等不适。

日常生活调养

1. 将黄柏、防风煮水，用药液蒸气熏洗颈部两侧及天突穴、风池穴，每次20分钟，每日1次。
2. 患者俯卧在床上，家人将拇指分别置于患者颈椎两侧，沿颈椎两边自上而下推自臀部，边推边顺时针揉动，反复推揉2或3次，每日1或2次。
3. 多吃辛凉疏风、清热利咽的食物，如薄荷、雪梨、金银花、黄菊花、桑叶。忌食油腻、黏滞、燥热的食物，如牛羊肉、糯米、甜点、腊肉、咸鱼等。

偏方

风热感冒是身体感受风热之邪表现出来的症状，病因在于风热之邪犯表、肺气失和，因此，食疗应以辛凉疏风、清热利咽为原则。

薄荷，性凉，味辛，入肝、肺经，具有宣散风热、清头目、透疹等功效，常用于治疗风热感冒、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹等症。将薄荷煮粥食用可以起到疏散风热、清利头目、解表透疹的功效，可以缓解头身疼痛、咽痛目赤等风热感冒带来的不适感。

薄荷粥

疏风
散热

●原料●

薄荷10克，大米50克，盐适量。

●做法●

1. 将薄荷择洗干净，放入锅中，加清水浸泡5~10分钟后，水煎取汁。
2. 在薄荷水煎汁中加入淘净的大米进行熬煮，待熟时加盐调味，再煮1分钟即成。

●特别提示●

如果没有时间熬粥，也可以将新鲜薄荷清洗干净后用沸水冲泡，加适量白糖调味即可饮用。



● 流感来袭，荸荠煮水能打败高热

症状

流感，全称叫作流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，典型的临床症状为急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。

日常生活调养

1. 平时养成冷水洗脸、热水泡脚的习惯，以提高机体免疫力，抵御流感病毒入侵。
2. 在流感高发的季节，可以用熏醋的方法消灭流感病毒，以免感染流感。
3. 坚持清淡、少盐饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃太咸、太油腻、难以消化的食物，戒烟酒。
4. 多休息，多饮水，饮食宜选择流质、半流质食物，并增加营养，进食后及时用温开水或温盐水漱口，保持口鼻清洁卫生。

偏方

流感病毒主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触、与被污染物品的接触传播，传染性强、传播速度快，秋冬季节是其高发期，可引发并发症甚至死亡。

荸荠具有清热生津、润肺化痰、消痈解毒、化湿利尿等功效，

含有丰富的荸荠英，这种物质对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用，发烧时食用可以有效清热，帮助体温降低。

将荸荠煮水饮用，可以显著缓解流感引起的高热症状，同时对慢性气管炎、咳嗽多痰、咽干喉痛、消化不良等病症也有一定的食疗效果。



清热泻火
凉血解毒

荸荠汤

●原料●

荸荠100克，冰糖适量。

●做法●

1. 将荸荠洗净，去皮，切碎。
2. 将荸荠和冰糖放入锅中，倒入适量清水，熬煮半小时即可。

●特别提示●

吃荸荠喝汤的食疗效果最佳，不宜只喝汤，将荸荠弃之不食。



咳嗽

咳嗽是人体清除呼吸道分泌物或异物的保护性呼吸反射动作，多种疾病均可引发咳嗽，比如感冒、肺炎、支气管炎、上呼吸道感染等。

● 热性咳嗽，来碗止咳化痰的枇杷薏米粥

症状

热性咳嗽的典型症状为发热、出汗、口干口渴、咽喉干燥疼痛、痰色发黄且质地黏稠、舌头发红、舌苔发黄。

日常生活调养

1. 多喝温开水，不要等到口渴了才喝水，避免身体处于缺水状态。
2. 忌食肥甘厚味、燥热、辛辣的食物，如辣椒、胡椒、花椒、桂皮、桂圆，忌烟酒。坚持清淡饮食，多吃一些清热润肺的食物，如白萝卜、百合、竹笋等。

偏方

在中医看来，热性咳嗽的治疗应以疏风清热、化痰止咳为原则。枇杷含有一定量的苦杏仁甙，能够起到润肺、止咳、祛痰的作用。枇杷叶性微寒，是清肺热、降肺气的良药，尤其适合治疗痰多色黄的肺热咳嗽。薏米入脾、胃、肺经，可以起到清热利湿、益肺排脓、健脾胃等功效。

热性咳嗽患者食用枇杷薏米粥，可以有效改善热性咳嗽带来的各种不适症状，起到清热、止咳、祛痰的作用。



枇杷薏米粥

清热
止咳

● 原料 ●

枇杷果60克，枇杷叶10克，薏米100克。

● 做法 ●

1. 将枇杷果洗净，去皮、核，切成小块；将枇杷叶洗净，切成碎片备用。
2. 将枇杷叶放入锅中，加清水煮沸，捞出枇杷叶渣，加入薏米煮粥，待薏米烂熟时加入枇杷果，拌匀煮熟即可。

● 特别提示 ●

清洗枇杷叶时应将背面的绒毛用刷子刷干净，再用水冲洗。

● 寒性咳嗽，生姜葱白粥是救急员

症状

与热性咳嗽不同，寒性咳嗽患者会出现痰色发白且质地清稀、鼻流清涕、怕冷、无汗、舌头颜色浅淡、舌苔白腻而润等症状。

日常生活调养

1. 注意保暖，及时添加衣物，尽量少进出空调开放的场所，以免着凉加重病情。
2. 不宜食用肥甘滋腻、生冷刺激的食物，以免阻碍脾胃运化功能，助生痰湿，进而加重咳嗽。适量增加性温食物的摄入量，如生姜、葱白、大蒜、紫苏、豆豉、橘皮等。

偏方

对于寒性咳嗽，应以温肺散寒、化痰止咳为治疗原则，通过食疗可以达到缓解症状的目的，食疗的主要食材为生姜、葱白、蒜、紫苏、橘皮等。

生姜，性温，味辛，入脾、肺、胃经，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳等功效，可以辅助治疗风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等症。葱白，性温，味辛，入肺、胃经，可发汗解表、散寒通阳，常用于治疗外感风寒、阴寒内盛、咳嗽痰多等症。

将生姜与葱白一同煮粥食用，可以起到发汗解表、温胃止呕、温肺止咳的食疗作用，能够缓解寒性咳嗽症状。



生姜葱白粥

●原料●

生姜20克，大米40克，葱白2根。

●做法●

1. 将生姜、葱白择净，洗净后切丝。
2. 将大米淘净，放入锅中，加适量清水煮粥；待熟时调入葱丝、姜丝等，再煮两分钟即成。

●特别提示●

还可以将生姜、葱白煎成汁，与大米煮成粥，加适量红糖调味后食用。



痔疮

痔疮是中国人最常见的肛肠疾病，素有“十男九痔”“十女十痔”的说法，各个年龄段均可发病，且年龄越大发病率越高。痔疮的主要症状为便血，病情严重时需要进行手术治疗。

● 胃肠蠕动速度慢，酸奶水果银耳羹为你添加动力

症状

胃肠蠕动慢会带来胃肠道不适，具体表现为排便次数明显减少、胃胀、胃痛、腹胀、口臭、恶心、反酸、食欲不振等症状，长期胃肠蠕动慢则会造成便秘，便秘的出现会进一步加重痔疮。

日常生活调养

1. 三餐定时定量，每餐只吃七八分饱，不暴饮暴食或过度节食。
2. 多吃新鲜蔬果，不吃油炸食品、熏腊食品、冷饮、辛辣食物，少喝浓茶和咖啡。
3. 长时间的精神紧张、情绪激动、忧愁、抑郁都会造成肠道蠕动减弱，因此应保持情志舒畅。

偏方

酸奶中的短链脂肪酸具有促进菌体大量繁殖以及肠道蠕动的作用，其所含的B族维生素丰富而全面，经常食用酸奶能够促进消化液分泌，可以防治便秘，有益于避免便血。

银耳、木瓜、苹果、梨中含有丰富的膳食纤维，具有促进胃肠蠕动、软化粪便、缩短排便时间的功效，可以有效防治便秘和痔疮。

患有痔疮的女性食用酸奶银耳羹，不仅可以促进胃肠蠕动，缓解便秘、便血症状，还可以促进肠道内的毒素与垃圾排出，起到美白祛斑的作用。



酸奶水果银耳羹

促进胃肠蠕动

● 原料 ●

酸奶250毫升，水发银耳、猕猴桃、木瓜、苹果、梨各50克，冰糖少许。

● 做法 ●

1. 将水发银耳择洗干净；向汤锅内加入清水，放入银耳熬成黏稠状后加入冰糖，送进冰箱冷藏。
2. 将猕猴桃、木瓜、苹果、梨分别削皮、切成丁，放到冷藏好的冰糖银耳羹中，最后拌入酸奶即可。

● 特别提示 ●

不宜使用调味酸奶，原味酸奶的食疗效果更强。

● 大便干燥排便难，喝芝麻蜂蜜汤润润肠

症状

大便干燥是造成痔疮便血的主要原因，此外，痔疮患者大便干燥时还会出现排便困难、排便时间长、排便次数减少等症状。

日常生活调养

1. 长期饮水不足会导致大便燥结，建议女性每天的直接饮水量不低于1500毫升。
2. 长期嗜食辛辣食物会造成津液不足，诱发便秘，因此患有痔疮的女性应尽量少吃辣椒、花椒、胡椒等食物，戒烟酒。
3. 多吃新鲜的水果和蔬菜，尤其是干燥的冬季，保证膳食纤维的摄入量。富含膳食纤维的食物有糙米、红薯、土豆、香蕉、苹果、菠菜、白菜等。
4. 不可一味吃素，适量摄入脂肪，植物油、坚果类食物提供的脂肪润肠效果更佳。

偏方

脂肪具有显著的润肠通便效果，植物油比动物油的效果更好。脂肪不仅可以直接润肠通便，分解后产生的脂肪酸还可以促进肠道蠕动。

芝麻含有丰富的脂肪和B族维生素，具有润滑肠道、防治大便干燥的作用。蜂蜜可润肠通便，早晚饮用蜂蜜可有效防治便秘和痔疮。

芝麻蜂蜜汤可以为人体补充大量脂肪、B族维生素和水分，是润肠通便的食疗佳品，可以有效改善大便干燥导致的排便困扰。



杏仁核桃芝麻羹

润滑
肠道

●原料●

杏仁150克，核桃仁75克，白芝麻100克，黑芝麻200克，冰糖、枸杞子、果料各适量。

●做法●

1. 先将黑、白芝麻炒至微香；杏仁、核桃仁、白芝麻、黑芝麻加水，一起捣成糊状。
2. 向锅中加水，放入冰糖煮沸，将捣好的糊状物倒入水中搅拌均匀，再加入枸杞子与果料，煮沸即可。

●特别提示●

杏仁、核桃、芝麻等坚果不宜吃得太多，以免使体内脂肪增加，每天食用坚果的量不宜超过50克。



咽炎

咽炎是各种微生物感染咽部而产生炎症的统称，分为急性咽炎和慢性咽炎。

● 对付急性咽炎，少不了橄榄萝卜饮

症状

急性咽炎是咽部黏膜和黏膜下组织发生的急性炎症，随着病情的发展可以殃及整个咽腔，典型症状为咽部干燥、灼热、充血肿胀、疼痛，同时伴有吞咽疼痛、咳嗽、声音嘶哑等不适。

日常生活调养

1. 多喝温开水，缓解咽部干燥、灼热等不适感。
2. 日常饮食应清淡、易消化，吞咽疼痛明显的患者应主要进食流质、半流质的食物，忌食辛辣刺激、生冷的食物，戒烟酒。

偏方

橄榄，性平，味甘、酸，入脾、胃、肺经，具有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、除烦醒酒的功效，《本草纲目》言其“生津液、止烦渴，治咽喉痛”，常用于治疗咽喉肿痛、咳嗽痰血、醉酒等症。

将橄榄与白萝卜一起煮汤饮用，可以缓解急性咽炎导致的咽痛、咽干等不适，对于慢性咽炎、支气管炎、扁桃腺炎等也有辅助治疗效果。



橄榄萝卜饮

缓解咽
痛咽干

● 原料 ●

橄榄100克，白萝卜150克。

● 做法 ●

1. 将橄榄洗净，用刀拍裂；将白萝卜去皮，洗净，切成小块。
2. 将汤锅置于火上，放入橄榄与白萝卜，加入适量清水，用大火烧开后转用小火煮20分钟，取汤汁饮用即可。

● 特别提示 ●

冬、春季节是上呼吸道感染、咽炎的高发期，每日嚼食两三枚鲜橄榄可预防此类病症。

● 改善慢性咽炎，选择甘蔗荸荠汤

症状

慢性咽炎的发病部位主要在黏膜层，因此表现出咽部黏膜慢性充血、黏膜及黏膜下结缔组织增生、黏液分泌增多等症状。此外，患者还会感觉咽部发痒、干燥、烧灼、微痛、有异物感，经常能咯出黏痰。

日常生活调养

1. 积极治疗引发慢性咽炎的疾病，如急性咽炎、鼻炎、反流性食管疾病。
2. 改善生活和工作环境，远离诱发咽部不适的场所，如粉尘、有害气体、二手烟等集中地。
3. 忌食辛辣刺激性食物，戒烟酒。

偏方

慢性咽炎具有病程长、易复发、症状顽固等特征，比较难以治愈。除了遵照医嘱进行药物治疗之外，患者还应通过食疗缓解慢性咽炎症状，打好这场“攻坚战”“持久战”。

荸荠可润肺化痰、消痈解毒、化湿消食、利尿护齿，常用于治疗咽喉肿痛、外感风热、黄疸、目赤、小便赤热短少等症。甘蔗，性寒，味甘，入肺、胃经，具有和胃止呕、清热解毒、生津止渴、滋阴补血等功效。

甘蔗荸荠汤是清热解毒、利咽润喉的食疗佳品，可以辅助治疗慢性咽喉炎，缓解咽喉干燥、发痒、痰多等不适感。



甘蔗荸荠汤

● 原料 ●

甘蔗150克，荸荠5颗。

● 做法 ●

1. 将甘蔗去皮，洗净，切块；将荸荠去皮，洗净，一切两半。
2. 将汤锅置于火上，放入甘蔗、荸荠，加600毫升清水，用大火烧开后转用小火煮25分钟即可。

● 特别提示 ●

荸荠生长在淤泥中，容易被寄生虫和细菌入侵，因此不宜生食，宜完全煮熟后食用。



肥胖

肥胖是指体重超过一定标准，体内脂肪层过厚且明显堆积而呈现的一种状态。肥胖是引发高血压、高脂血症、糖尿病、动脉硬化等心血管疾病的主要原因，还会影响心理健康，诱发自卑、怯懦等不良性格。

● 痰湿多了赘肉多，绿豆荷叶粥能带走成堆脂肪

症状

体重超标，腹部肥胖尤其明显，形成“游泳圈”。这类肥胖的危害性很大，更容易损伤内脏。

日常生活调养

1. 加强运动锻炼，每周保持4~6次有氧运动，并根据自身承受力结合无氧运动，减肥效果更显著。
2. 养成良好的饮食习惯，尽量不吃油腻、太甜、黏腻、生冷的食物，坚持清淡饮食，多吃粗粮、薯类、蔬果，并做到细嚼慢咽。

偏方

脾主运化，主升清，统摄血液，胃主受纳腐熟水谷，日常饮食常常进食肥腻甘厚的食物，会严重损害脾脏功能，使得吃进去的食物不能被正常地运化吸收，其中的水液停滞不化进而导致痰和湿凝聚在一起，导致身体发胖、肚子松软肥大。

荷叶具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的功效，它所含的荷叶碱还能有效分解体内脂肪，并阻止肠壁吸收脂肪。绿豆可清热解毒、健胃止渴、利尿消暑。

绿豆荷叶粥具有减肥降脂、排毒解暑的食疗作用，可以帮助女性将体内的痰湿排出去，从根源上解决腹部肥胖问题。



绿豆荷叶粥

祛湿
减肥
降脂

● 原料 ●

大米50克，绿豆100克，鲜荷叶30克，冰糖5克。

● 做法 ●

1. 将绿豆洗净，浸泡两小时；将大米淘净，浸泡30分钟；将鲜荷叶洗净。
2. 向锅内加入冷水、绿豆，用大火煮沸后改用小火煮至绿豆半熟，加荷叶、大米续煮至米烂豆熟，去除荷叶，加冰糖调味即可。

● 特别提示 ●

绿豆不宜煮得过烂，以免破坏营养成分，降低解毒、排毒的功效。

● 抑制体内脂肪生成，三瓜汁是大能手

症状

身体肥胖，体重超标，并且体重还在继续增长，有越来越胖的趋势。

日常生活调养

1. 严格遵循“管住嘴”的原则，坚持低脂肪、低糖、低热量、高膳食纤维饮食，尽量少吃零食。
2. 三餐定时定量，细嚼慢咽，晚餐七分饱，晚上8:00之后不再进食。
3. 多吃有助于减肥的食物，如冬瓜、苦瓜、黄瓜、山楂、荷叶、土豆等。

偏方

冬瓜与黄瓜都属于低热量、低脂肪、低糖的健康食品，含有丰富的丙醇二酸，这种物质能够有效地抑制糖类转化为脂肪，具有减肥降脂的功效，因此经常食用冬瓜和黄瓜可以显著减轻体重。苦瓜所含的苦瓜素能阻止脂肪的吸收，调节人体新陈代谢，从而起到降脂、塑身的功效。

三瓜汁能有效抑制体内糖类物质转化为脂肪，防止脂肪在体内堆积，经常饮用减肥效果十分明显。

三瓜汁

抑制糖类转
化为脂肪

●原料●

冬瓜、黄瓜各150克，苦瓜100克。

●做法●

1. 将冬瓜去皮、籽，切成小块；将苦瓜洗净，去籽，切成小块；将黄瓜洗净，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

●特别提示●

如果无法接受此汁的味道，可以加少许蜂蜜调味，也可以将冬瓜、黄瓜和苦瓜切片煮汤食用。



● 清理肠道堆积的脂肪，白萝卜荠菜柠檬汁堪称清道夫

症状

体重超标，腰围变粗，身材臃肿。

日常生活调养

1. 减少脂肪的摄入量，尤其是动物性脂肪，多吃鱼、虾、贝、鸡、鸭等白肉，少吃猪肉、肥牛、肥羊等红肉，忌食炸鸡、蛋糕、油条、奶油等食物。
2. 加强腹部锻炼，每天有针对性地进行腹肌撕裂者、平板支撑等运动。
3. 增加膳食纤维的摄入量，多吃粗粮、薯类、新鲜蔬果，帮助肠道排出脂肪。

偏方

每天大鱼大肉，虽然满足了口腹之欲，却也让更多脂肪进入了身体，多余的脂肪无法被消耗，其中的一部分就会在肠道表面形成脂肪团，也就是俗称的肠油。

肠油的存在属于正常现象，但是过多的肠油会阻碍肠道的正常功能，不仅容易引发消化系统疾病，还会导致肥胖。

白萝卜所含有的辛辣物质芥子油能够促进脂肪代谢，避免脂肪堆积在体内，有助于清除多余肠油。将白萝卜与荠菜、柠檬汁一同榨汁饮用，具有清肠减肥、降脂瘦身的功效，有益于减轻体重、恢复健康。

白萝卜荠菜柠檬汁

减少肠道脂肪

● 原料 ●

白萝卜、荠菜各100克，柠檬1/4个，蜂蜜适量。

● 做法 ●

1. 将白萝卜洗净，切成小块；将荠菜洗净，切成小段；将柠檬去皮、籽，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

● 特别提示 ●

榨汁后剩下的菜渣可以和适量面粉、鸡蛋、清水、盐搅成面糊，摊成薄饼，充分利用食材的营养。



● 全身肥胖别气馁，灸神龟八穴轻松减肥

症状

体重超标，体内脂肪基本上匀称分布，手臂、背部、腹部、臀部、腿部皆有赘肉。

日常生活调养

1. 合理摄入热量，在总热量不变的前提下坚持少食多餐，每餐只吃七分饱，晚上8:00后不再进食。
2. 坚持运动锻炼，每周至少4次有氧运动，并配合一定的无氧运动。
3. 经常敲打带脉穴和丰隆穴。

秘方

选用利水、化痰、消食的药物可以将身体里的浊气、废物与毒素排出体外，将这些药物制成药物艾绒，艾灸同样具有利水、化痰、消食作用的穴位，如神龟八穴（由天枢穴、水道穴、滑肉门、水分穴、关元穴组成），可以起到事半功倍的效果，达到消食导滞、减肥去脂的目的。



改善全身
性肥胖

药物灸神龟八穴

● 穴位定位 ●

天枢穴位于横平脐中、前正中线旁开2寸处；滑肉门位于脐中上1寸、前正中线旁开2寸处；水分穴位于前正中线上、脐中上1寸处；水道穴位于脐中下3寸、前正中线旁开2寸处；关元穴位于脐中下3寸处。

● 药物艾绒制作 ●

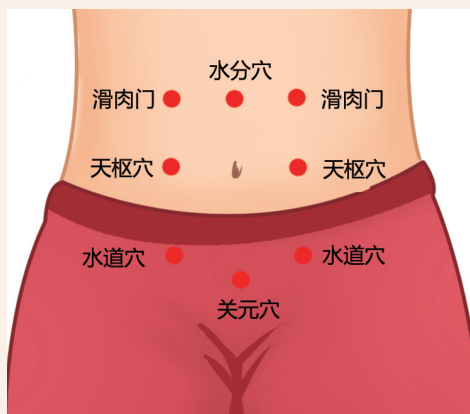
1. 将等量的泽泻、茯苓、决明子、荷叶、生山楂用粉碎机研成粉备用。
2. 取两大撮艾绒、4勺药粉，充分混合后用力捏成8个大小相等的艾柱，放在用牙签扎了洞的姜片上。

● 操作手法 ●

女性平躺，将药物艾绒点燃，分别放在神龟八穴上，每次灸10分钟，隔一天灸一次，两周为一个疗程。

● 特别提示 ●

药物灸的同时可以请家人点燃艾条，在肚脐周围进行艾灸，能够增强减肥效果。



消化不良

消化不良指的是由胃动力障碍所引起的一种临床症候群，主要分为功能性消化不良和器质性消化不良。

● 拯救吃撑的胃，别忘了萝卜酸梅鸭肫汤

症状

胃部发胀，恶心，食欲不振，昏昏欲睡，有时还会出现畏寒、胀气等不适。

日常生活调养

1. 及时进行饮食调理，下一餐的食物应以稀软、半流质为主，忌食难消化的食物，并且只吃七分饱。
2. 多吃一些具有消滞开胃功效的食物，如酸奶、山楂、白萝卜、鸭肫等，也可以将鸡内金、砂仁制成药膳食用。
3. 饭后半小时宜慢慢散步，边散步边用手沿着同一方向揉肚子，可以帮助胃肠道消化食物，缓解腹胀。

偏方

一不小心吃撑了，最先受害的器官是胃，胃的负担加重，无法完成消化任务，进而导致消化不良。长期吃撑还会使胃一直处于饱胀状态，胃黏膜得不到修复机会，诱发胃炎、胃糜烂、胃溃疡等疾病。

鸭肫具有健胃的功效，有助于增强脾胃功能、促进消化，常用于治疗消化不良、贫血等症。白萝卜可清热生津、凉血止血、消食化滞，它所含的芥子油能促进胃肠蠕动，增强消化功能，并且增加食欲。

萝卜乌梅鸭肫汤可开胃消滞、下气生津、清热化痰，最适合消化不良时食用，能够缓解食欲不振、恶心、腹胀等消化不良症状。



萝卜乌梅鸭肫汤

开胃
消食
化滞

● 原料 ●

白萝卜500克，鸭肫150克，乌梅30克，盐少许。

● 做法 ●

1. 将鸭肫用温水浸软，洗净；将白萝卜去皮洗净，切块。
2. 将原料一起放入已经煲滚的水中，煲约3小时，加盐调味即可饮用。

● 特别提示 ●

鸭肫有些许腥味，烹调前可以加入一点料酒腌制片刻，可以有效去除腥味。

● 胃好消化才好，多吃养胃的鸡内金砂仁陈皮粥

症状

腹痛、腹胀、打嗝、恶心、呕吐、食欲不振等不适。

日常生活调养

1. 每天按摩足三里穴200下，可以起到健脾和胃的功效，有助于改善消化不良症状。
2. 日常饮食多吃健脾养胃的食物，如莲子、芡实、小米、南瓜、酸奶等，将鸡内金、砂仁、陈皮、枳壳、木香等制成药膳食食用效果更佳。忌食生冷、刺激、油腻的食物。
3. 三餐定时定量，不暴饮暴食，尽量不吃消夜。

偏方

砂仁，性温，味辛，入脾、胃、肾经，具有除呕逆、增食欲、化滞消食、温暖脾肾、下气止痛等功效，对于腹胀满、肠鸣泄泻、宿食不化、呕吐清水等症皆有很好的食疗效果。鸡内金可健胃消食、涩精止遗、通淋化石，常用于治疗食积不消、呕吐泻痢、胆胀胁痛等症。陈皮可理气健脾、燥湿化痰，可以改善脘腹胀满、食欲不振、呕吐腹泻、咳嗽痰多等不适。

鸡内金砂仁陈皮粥具有和胃理气、消滞健脾的功效，可以缓解消化不良导致的食欲缺乏、脘腹胀满、恶心呕吐等不适。



和胃理气

鸡内金 砂仁陈皮粥

• 原料 •

鸡内金6克，陈皮3克，砂仁1.5克，大米30克，白糖适量。

• 做法 •

1. 将鸡内金、陈皮、砂仁一起研成细末。
2. 将大米淘净，放入锅内，加适量白糖和清水搅匀，用大火烧沸后，转用小火煮至米烂成粥，加入鸡内金、陈皮、砂仁细末拌匀即成。

• 特别提示 •

鸡内金不宜长时间煎煮，以免有效成分遭到破坏，降低食疗效果。



胃病

胃病是众多胃部疾病的统称，常见的胃病主要有胃炎、胃溃疡、胃下垂、胃息肉、胃结石等。

● 胃炎引发多种不适，喝莲子粥可有效缓解

症状

胃炎患者的主要症状有上腹部不适、疼痛、食欲减退、恶心、呕吐等。

日常生活调养

1. 饮食规律，少量多餐、定时定量，每餐最多吃到七分饱，禁止暴饮暴食、饥饱不定，以免加重胃部负担，损伤胃功能。
2. 进食的食物宜软烂、易消化，尽量不吃质地坚硬的食物和富含粗纤维的蔬果杂粮，忌食太烫或太凉的食物，忌食油炸、辛辣、生冷食物，戒烟酒。
3. 积极治疗口、鼻、咽部的慢性炎症。

偏方

在中医看来，胃病重在调养，即“三分治七分养”，科学合理的饮食调理对稳定胃炎病情、防止急性发作有着十分重要的意义。

莲子是补脾止泻、益肾涩精、养心安神的食疗佳品，善补五脏之不足，通利十二经脉气血，可以有效缓解脾虚泄泻、带下遗精、心悸失眠等不适。糯米可健脾养胃、补中益气、止虚汗，对于食欲不振、腹胀腹泻有一定的缓解作用。

将莲子与糯米一同煮粥食用，可以起到健脾益胃、缓急止痛的功效，是有效改善胃炎患者胃脘疼痛、食后饱胀、食欲不振等不适的佳品。



莲子粥

健脾益胃
缓急止痛

●原料●

莲子、糯米各50克，白糖1小匙。

●做法●

1. 将莲子用开水泡涨，去心，倒入锅内，加水，用小火煮30分钟。
2. 将糯米洗净，倒入锅内，加适量清水，用大火煮10分钟；倒入莲子及汤，同时加入白糖，用小火再炖30分钟即可。

●特别提示●

此粥宜每日1剂，连吃10天为一个疗程。

● 胃寒带来的冷痛，需要干姜花椒粥来拯救

症状

胃寒的主要症状为胃脘疼痛并伴有胃部寒凉感，这种疼痛寒凉感得温则减。此外，胃寒的女性还会出现喜食热食、消化不良、舌淡苔白滑、脉沉迟等不适。

日常生活调养

1. 饮食规律，三餐定时定量，尽量不吃寒凉食物或将冷热食物混在一起食用，忌食冷饮、冰镇饮料、冰镇水果。
2. 合理安排工作和生活，不要劳累过度，同时保持心情愉悦，不要长期精神紧张。
3. 做好腹部保暖工作，不穿露脐装、低腰裤，天气变凉时经常用热水袋热敷胃脘。

偏方

胃寒是中医术语，主要病因与饮食习惯有关，如饮食不规律、嗜食生冷等，导致阴寒凝滞胃腑引发不适。

干姜，性热，味辛，入脾、肺、胃经，具有温中散寒、回阳通脉、燥湿消痰等功效，常用于治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻、肢冷脉微等症。花椒，性热，味辛，入脾、胃经，可温中散寒、除湿止痛、健胃杀虫，可以有效缓解胃部及腹部冷痛、食欲不振、呕吐清水等不适。

干姜花椒粥具有暖胃散寒、温中止痛等功效，可以改善胃寒引发的冷痛、消化不良、腹泻等不适。

干姜花椒粥

暖胃散寒
温中止痛

● 原料 ●

干姜5片，高良姜4克，花椒3克，大米100克，红糖15克。

● 做法 ●

1. 将干姜、高良姜、花椒洗净，用干净纱布袋装好；将大米淘洗干净。
2. 将所有原料同清水一起放入锅中煮沸，30分钟后取出纱布袋，调入红糖即可。

● 特别提示 ●

此粥宜空腹趁热食用，每天两次，每次1小碗，连吃4天。



● 缓解胃下垂，参芪玉米排骨汤有高招

症状

正常情况下，胃位于人体腹腔的左上方，位置相对固定，但是膈肌悬力不足或腹内压降低时胃部会出现下垂，同时还可能伴有十二指肠球部位置的改变。轻度胃下垂一般无症状，胃下垂严重时可出现腹胀、上腹沉重感或压迫感、腹部持续性隐痛、恶心、呕吐、便秘等不适。

日常生活调养

1. 坚持少量多餐、细嚼慢咽，每天安排4~6餐为宜，忌暴饮暴食、吃得过饱。
2. 做到均衡营养，选择细软、清淡、易消化的食物，忌食辛辣刺激、生冷的食物，足量摄入膳食纤维以预防便秘。
3. 积极锻炼，如散步、练气功、打太极拳等；保持心情舒畅。
4. 经常艾灸气海穴、关元穴、足三里穴、胃俞穴等穴位。

秘方

中医理论认为引发胃下垂的病因主要为脾虚气陷、肝胃不和、胃阴不足、胃络淤滞，其中脾虚气陷的胃下垂患者居多，治疗应以补气升陷为要点。

黄芪可补气升阳、固表止汗、利水消肿，党参可补中益气、健脾养血，两者与玉米、排骨一起煮汤食用，可以起到良好的补中益气、健脾胃功效，帮助下垂的胃部回到原来的位置。

参芪玉米排骨汤

缓解下垂程度

●原料●

党参、黄芪各15克，黄玉米2个，小排骨500克，姜块、盐各适量。

●做法●

1. 将黄玉米洗净，切成3厘米左右的小段；将小排骨洗净，放入滚水中，烫去浮沫，捞出备用。
2. 将黄芪、党参冲洗干净，连同玉米段、小排骨放进锅内，放入姜块，加适量水一起煮炖1小时，待排骨熟透，加盐调味即可。

●特别提示●

此汤不宜春季饮用，因为黄芪有固表的功效，而春天是生发的季节，人体需要宣发，少吃黄芪更养生。



皮肤病

皮肤是人体最大的器官，由于处于人体最外层，在保护体内组织和器官免受侵袭的同时也更容易受到来自外界的伤害。常见的皮肤病主要有皮炎、带状疱疹、荨麻疹、湿疹、皮肤瘙痒、痱子、白癜风等。

● 湿疹奇痒真难受，排出湿毒找蜜制黑豆

症状

湿疹分急性、亚急性、慢性三期，一般湿疹的皮肤损为多形性，大多为红斑、丘疹、丘疱疹，急性期有渗出倾向，慢性期则浸润肥厚。患者的病程长短不一，且会反复发作，有剧烈的瘙痒感。

日常生活调养

1. 饮食宜清淡，以素食为主，多吃新鲜的水果和蔬菜，适量减少高蛋白食物的摄入量，忌食高脂肪、辛辣刺激的食物和发物（如螃蟹、虾、香菜）。
2. 不要用热水烫洗和抓挠湿疹患处，避免患处接触肥皂、洗洁精等化学制剂，以免皮肤被刺激。
3. 治疗湿疹应在专业医师指导下进行，忌擅自乱用药物。

偏方

湿疹是一种常见的过敏性疾病，多发于幼儿，合理进行饮食调养有助于改善体质偏颇、防治湿疹。

黑豆被誉为“肾之谷”，具有健脾利湿、补肾益阴、除热解毒、补血安神、明目健脾等功效，可用于一切湿毒水肿，有助于防治湿疹等皮肤过敏性疾病。

蜜制黑豆可补脾利湿、抗过敏，促进患者体内的湿毒排出体外，有益于缓解湿疹引发的皮肤痒痛。



蜜制黑豆

补脾
利湿

• 原料 •

黑豆300克，白芝麻适量，盐、白糖、蜂蜜各少许。

• 做法 •

1. 将黑豆洗净，用冷水浸泡4小时左右。
2. 向锅中加入适量清水，放入黑豆、白糖、盐煮沸，用文火煮至黑豆熟烂，加入白芝麻，稍煮片刻，放至温热后调入蜂蜜即可。

• 特别提示 •

乳腺增生患者食用此菜时不宜加蜂蜜。

● 缓解风热型荨麻疹，海带豆腐汤是最美的止痒药

症状

荨麻疹，俗称风疹块，患者的常见症状为皮肤瘙痒，随后出现风团，呈鲜红或苍白色，风团逐渐蔓延，可相互融合成片。

日常生活调养

1. 每餐七分饱，切勿暴饮暴食；饮食宜清淡；多吃健脾祛湿、散风透疹的食物，如薏米、百合、豆腐、山药、海带、枸杞子、紫苏、薄荷等。
2. 忌食海鲜、辛辣刺激性食物、油炸食品以及各种市售零食，戒烟酒；对青霉素过敏的荨麻疹患者应忌食牛奶及乳制品。

偏方

荨麻疹的发病原因十分复杂，大部分患者无法找到病因，常见的诱因有药物、食物、吸入物、感染、精神因素、内分泌改变等。中医认为，荨麻疹的发生源于外邪入侵、饮食失宜、血热内盛、血虚受风几个方面，通过药物、饮食调理可有效改善。

海带可清热行水、祛湿止痒，豆腐可清热解毒、生津润燥，两者一同煮汤食用，有助于缓解风热型荨麻疹带来的多种不适症状。

海带豆腐汤

祛湿
清热
止痒

● 原料 ●

北豆腐200克，海带50克，盐、葱花、姜末各适量。

● 做法 ●

1. 将海带用温水泡发，洗净，切片；将北豆腐洗净，切成大块，放入锅内加水煮沸，捞出后切丁备用。
2. 将锅置于火上，倒入适量油烧热，放入姜末、葱花煸香，放入豆腐丁、海带片，加入适量清水，用武火煮沸，加入盐，转用文火炖10分钟，待到海带、豆腐入味时出锅即可。

● 特别提示 ●

海带用清水浸泡2小时，中间换1或2次水，可以有效减少有毒的砷元素。



● 皮肤瘙痒不用愁，山药芝麻肉圆来解忧

症状

皮肤瘙痒可分为全身性皮肤瘙痒和局限性皮肤瘙痒，主要症状为皮肤瘙痒，或伴有针刺样不适，或感觉皮肤灼热。

日常生活调养

1. 适量增加脂肪的摄入量，保持皮肤滋润和弹性，避免因缺乏脂肪导致皮肤变干燥。
2. 每天应补充6~8杯水，不要等口渴才喝水；多喝白开水和汤，尽量不喝咖啡、饮料。
3. 多吃富含维生素A的食物，如猪肝、芝麻，保持皮肤滋润，以免皮肤变干，出现鳞屑甚至棘状丘疹。
4. 饮食清淡，忌食刺激性食物和海鲜。

偏方

精神变化、气温变化、饮酒及食辛辣食物、过度清洁等皆可诱发皮肤瘙痒，长期皮肤瘙痒会导致皮肤湿疹化、苔藓样变及色素沉着，严重损害容貌。

中医理论认为，随着年龄的增长，女性很容易出现肝肾阴虚，进而会出现皮肤干燥瘙痒。治疗此类皮肤瘙痒，应以调理肝肾为原则。黑芝麻可补肝肾、滋五脏、益精血、润肠燥，将其与山药、猪肉一同烹调食用，可滋补阴血、调理肝肾，对于肝肾阴虚所致的老年性皮肤干燥瘙痒有一定的食疗效果。



山药芝麻肉圆

滋补阴血
调理肝肾

●原料●

黑芝麻50克，猪肉400克，山药粉50克，鸡蛋3个，白糖、盐、淀粉、玉米油各适量。

●做法●

1. 将猪肉洗净，煮熟后切成肉丁；将鸡蛋搅匀，加入山药粉、盐、淀粉，加水调和均匀成糊状。
2. 将肉丁装入碗中，加入调匀后的蛋糊上浆，捏成肉圆。
3. 用小火将玉米油烧至八成熟，用筷子将肉圆逐个放入油锅煎炸至色黄，捞出、沥油。
4. 向锅中加入少量清水和适量白糖，熬成糖汁，放入炸熟的肉圆，离火，撒入芝麻即可。

●特别提示●

三高患者不宜大量食用此菜，以免加重病情。



眼部不适

眼睛是心灵的窗户，也是观察世界的媒介，眼部不适不仅影响女性的美丽，还会严重影响正常的工作和生活。常见的眼部不适有眼睛干涩、夜盲症、近视、白内障等。

● 解救干涩的眼睛，菠菜鸡肉丸汤最拿手

症状

眼睛干涩的主要症状有眼睛发干、容易发痒、有异物感、分泌物黏稠等，有的患者由于眼睛太干还会刺激反射性泪液分泌，出现经常流泪的症状。

日常生活调养

1. 科学用眼，不宜长时间视物，尤其不能长时间看电视、电脑、手机。
2. 平时多吃些富含维生素A的食物及养肝的食物，如胡萝卜、菠菜、橘子、橙、枸杞子、动物肝脏、鸡肉、猪肉、鸡蛋等。
3. 尽量少吃辛辣刺激的食物、油炸食品等引发肝火的食物，戒烟酒。
4. 做到按时就寝、不熬夜，以免加重眼疲劳。

偏方

维生素A的生理功能十分强大，能够预防眼睛干涩、缓解眼部疲劳、维持正常视力。菠菜富含胡萝卜素，进入人体后会转化为维生素A，有助于防治眼睛干涩。鸡肉中含有一定量的脂肪和维生素A，经常食用不仅能够为人体的补充维生素A，还可以促进维生素A的吸收和利用。

菠菜鸡肉丸汤具有养肝补血的功效，可以有效缓解眼睛干涩，同时还有助于改善熬夜引发的肝火上亢。



菠菜鸡肉丸汤

缓解眼
睛干涩

● 原料 ●

菠菜250克，鸡胸肉100克，蛋清1个，葱花、淀粉、盐、香油各适量。

● 做法 ●

1. 将菠菜洗净后焯水、切段；将鸡胸肉洗净，剁成肉馅，加蛋清、淀粉、香油搅打上劲。
2. 将锅置于火上，倒油烧热，炒香葱花，倒入适量清水烧开，把鸡肉馅挤成丸子，用中火煮熟。
3. 在锅中下入菠菜，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

在沸水中加少许盐和植物油，再焯烫菠菜可保持颜色碧绿不发黄。

● 预防近视，找木耳猪肝汤来帮忙

症状

近视的症状为只能看清近处的事物，远处的事物看起来模糊不清。

日常生活调养

1. 养成良好的用眼习惯，读书写字时保持端正坐姿，使用电视、电脑、手机时应保持合适的距离；不在光线太强或者太弱的环境中读书写字。
2. 多吃富含维生素A和维生素B2的食物，如动物肝脏、黄绿色蔬菜和水果、粗粮、豆类等。
3. 加强运动锻炼，定期进行视力检查，发现近视后及时验光配镜。

偏方

学业和工作越来越繁重，电脑和手机越来越普及，现代人用眼的时间也随之变长。长时间用眼，眼睛得不到充足的休息，会导致眼睛负担加重、晶状体失去弹性，增加眼睛近视的概率。

维生素A与维生素B2是维持正常视力的必需营养元素，长期缺乏会引发近视。想要预防近视，应保证它们的足量摄入。

猪肝营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、硒、维生素A、B族维生素、维生素C等营养物质，具有维持正常视力、防止视物模糊不清、预防夜盲症等功效。

木耳猪肝汤中含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C，可以帮助女性预防营养不良诱发的近视，经常食用还可以缓解眼疲劳、养护肝脏、排毒养颜。

木耳猪肝汤

预防近视
排毒养颜

● 原料 ●

木耳150克，猪肝170克，姜片、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将木耳用水泡发，洗净除去杂质；将猪肝多次清洗去血水，切片备用。
2. 用大火将汤煲内的清水煮沸，放入木耳、姜片，改用中火煮30分钟左右，再加入猪肝，待熟透后加入盐调味即可。

● 特别提示 ●

将猪肝表层的薄皮撕去，用牛奶浸泡5分钟，可以有效去除异味。



● 防御可怕的白内障，枸杞子豆浆最有一套

症状

白内障指的是晶状体蛋白质变性而引发的混浊，主要症状为视物模糊、视力进行性减退及眩光感，多发于40岁以上的人群。

日常生活调养

1. 保护好眼睛，避免外伤、辐射、药物中毒等损伤眼球。
2. 预防眼睛提前衰老，经常按摩、热敷眼睛，促进眼部血液循环。
3. 日常饮食多摄入玉米黄素、维生素C，富含玉米黄素和维生素C的食物主要有枸杞子、玉米、大黄米、菠菜、油菜、白菜、番茄、草莓、猕猴桃、红枣等。

偏方

玉米黄素可以防止眼球晶状体中的蛋白质和脂类氧化，降低白内障的发病率。维生素C是眼球晶状体的组成成分之一，维生素C严重缺乏时会导致晶体变混浊、视力减退，严重者可能诱发白内障。

现代营养学研究表明，枸杞子是天然食物中玉米黄素含量最丰富的食物，胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、铁等有益眼睛的营养物质含量也很高，可以有效预防视力模糊、视力减退、夜盲症、白内障等眼部疾病。

将枸杞子和黄豆制成豆浆饮用，可以补充大量胡萝卜素、B族维生素、维生素C、玉米黄素，是预防近视、白内障、夜盲症的食疗佳品。

枸杞子豆浆

预防
白内障

●原料●

黄豆60克，枸杞子10克。

●做法●

1. 将黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；将枸杞子温水泡发，洗净。
2. 将枸杞子、黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

●特别提示●

宁夏产的枸杞子营养更丰富、功效更显著，最适合用于食疗。



脊椎不适

脊椎是身体的顶梁柱，一旦脊椎出现不适，就会引发头痛、肩痛、背痛、腹痛、腰痛、腿痛、四肢麻木、乳腺增生、子宫炎症等诸多症状，严重时还可能导致瘫痪。

● 颈肩酸痛，快吃葛根煲猪脊骨舒筋活络

症状

颈部和肩部肌肉出现酸痛感，有时还会伴有脖子僵硬等不适。

日常生活调养

1. 不宜长时间久坐或久站，每隔1小时就要休息5~10分钟，活动一下颈部和腰部。
2. 调整电脑键盘和屏幕的高度，使键盘不高于坐下时手肘的水平，看屏幕时颈部弯曲不超过35°为宜。
3. 经常热敷或者用热水淋浴颈肩部，可以有效缓解酸痛感。

偏方

葛根，性凉，味甘、辛，入脾、胃经，具有解肌退热、生津止渴、升阳止泻、透疹等功效，是治疗项背强痛、表证发热、麻疹不透、阴虚消渴、热泻热痢、脾虚泄泻等症的良药。现代医学研究表明，葛根能使冠状动脉和脑血管扩张，改善心脑血管的血流量。

葛根煲猪脊骨具有舒筋活络、益气养阴的功效，可用于辅助治疗经络不通引起的肩颈酸痛。



葛根煲猪脊骨

舒筋活络
益气养阴

• 原料 •

葛根30克，猪脊骨500克，葱段、姜片、盐各适量。

• 做法 •

1. 将葛根去皮，切片。
2. 将猪脊骨洗净，切段。
3. 将葛根、猪脊骨及葱段、姜片一起放入锅内，加入适量清水，煲至猪脊骨熟透，加盐调味即可。

• 特别提示 •

猪脊骨不可热水下锅，加盐的时间不可提前，以免破坏营养物质。

● 颈椎病来势汹汹，一巴掌刮痧法化解不适

症状

颈椎病可带来多种不适，主要有颈肩疼痛、偏头疼、肢体感觉麻痹、四肢乏力、耳鸣、听力下降、记忆力减退、失眠多梦等。

日常生活调养

1. 纠正不良姿势，走路时应抬头挺胸，坐车时不要打瞌睡，坐下时不要弓腰驼背，同时避免颈部负担重物。
2. 不要过度劳累，注意为颈椎保暖，秋冬季节尤其不能让颈椎受寒，宜戴围巾、穿高领毛衣。
3. 加强颈肩部肌肉的锻炼，经常做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动。
4. 养成良好的生活习惯，改变高枕睡眠的不良习惯，以免加速颈椎退变的可能。

偏方

刮痧可以放松肌肉与筋络，促进局部血液循环，缓解颈部肌肉僵硬与疼痛，是治疗颈椎病的有效方法。治疗颈椎病的刮痧重点是颈部和肩部，重点穴位为风府穴、天柱穴、风池穴、风门穴及肩井穴。

一巴掌刮痧法

缓解颈部疼痛

● 穴位定位 ●

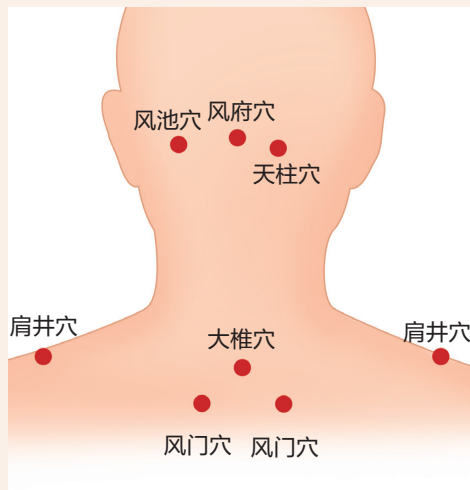
风府穴位于后发际正中直上1寸处；天柱穴位于后发际正中旁开约2厘米处；风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌上端附着部之间的凹陷处，与风府穴相平；大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷处；风门穴位于第2胸椎棘突旁开1.5寸处；肩井穴位于大椎与肩峰端连线的中点处。

● 操作手法 ●

1. 以风府穴为起点，大椎穴为终点，用刮痧板从上至下刮15~20下。
2. 以天柱穴为起点，风门穴为终点，用刮痧板从上至下刮20~30下。
3. 以风池穴为起点，肩井穴为终点，用刮痧板从上至下刮20~30下。

● 特别提示 ●

如果患者颈部可见明显的颈椎凸起，应先从上至下轻刮几下，然后用刮痧板点压颈椎关节间隙，每处点压3~5次，最后从上到下轻刮几下。



● 患上强直性脊柱炎，捏脊疗法能减轻疼痛

症状

强直性脊柱炎早期症状不明显，甚至没有任何临床症状，有的患者则会出现消瘦、厌食、轻度贫血、长期或间断低热等症状。随着病情的发展，患者会出现关节病变，如骶髂关节炎、驼背、腰部活动受限等。

日常生活调养

1. 保持正确的姿势，参与力所能及的劳动和锻炼，不过劳、不过逸。日常站、坐、行时做到挺胸收腹，避免脊椎发生弯曲。不睡软床，不睡高枕，宜睡木质硬板床，睡低枕或者不用枕头。
2. 盆浴、淋浴、温泉浴等热疗可以有效预防畸形。按摩膀胱经、夹脊穴、血海穴、足三里穴、阳陵泉穴、伏兔穴、梁丘穴、犊鼻穴等穴位有助于缓解症状。
3. 坚持每天锻炼，进行定时定量的扩胸运动及其他符合自身情况的运动，可以有效避免出现畸形，恢复关节功能。

偏方

强直性脊柱炎是一种危害性极大的慢性炎症，多发于青少年，由于初期症状不明显，致畸率、致残率极高。早期强直性脊柱炎可以通过日常的护理和保健使病情得到缓解，药物、理疗、手术也是治疗强直性脊柱炎的常用方法。

捏脊是中医的常见疗法，为强直性脊椎炎患者进行捏脊治疗，可以有效促进血液循环，缓解椎间关节和脊肋关节软组织痉挛，有助于减轻疼痛。

捏脊

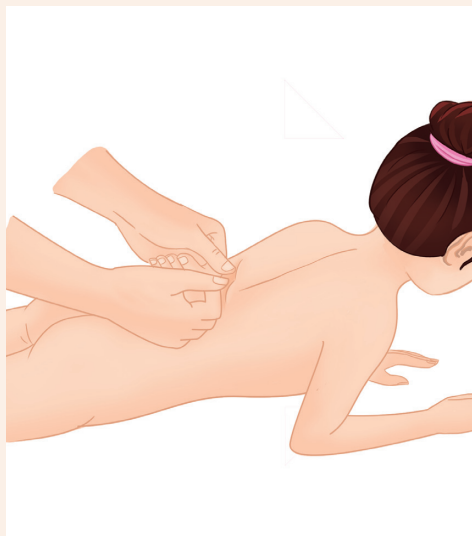
减轻疼痛

● 操作手法 ●

1. 关好门窗，脱去上衣，俯卧在床上。
2. 家人用双手将脊椎左边的皮捏起来，沿着脊椎由下向上揉捏，手法由轻到重，力度以皮肤温热为宜，重复捏3遍。
3. 将脊椎右边的皮捏起来，重复捏3遍。

● 特别提示 ●

捏脊后，家人继续按揉患者背部的夹脊穴以及膀胱经上的穴位，效果更佳。



● 腰椎间盘突出，伸筋草腰枕来解救

症状

腰椎间盘突出症的主要症状为腰部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木疼痛等，有的患者还会出现臀部疼痛、大小便障碍、会阴和肛周感觉异常等不适。

日常生活调养

1. 初次发作时应严格卧床休息，即使大、小便也不能下床或坐起。卧床休息3周后可以在腰围保护下起床活动，坚持3个月内不弯腰、不拿重物。
2. 按摩督脉和膀胱经可以减轻椎间盘内压力，其中腰阳关穴、夹脊穴、后溪穴、手三里穴、肾俞穴、大肠俞穴、腰俞穴是按摩重点。
3. 注意姿势，立、坐、行都应保持挺胸；不要睡太软的床；注意腰腿部保暖，避免受凉。
4. 需要提重物时不要弯腰直接提起，应先蹲下拿到重物，然后慢慢起身。

秘方

腰椎间盘突出症属于不可逆的腰部损伤之一，一般多发于40岁以上的人群。腰痛是腰椎间盘突出症患者最直接的感受，也是最深切的痛苦，减轻腰痛才能拥有幸福的生活。

伸筋草具有祛风散寒、除湿消肿、舒筋活血的功效，桂枝具有通阳散寒、解表和营、通淤活血等功效，川穹可活血行气、祛风止痛，青风藤可通络、止痛、祛风湿。4种中药搭配可起到促进腰部血液循环、减缓疼痛的作用，尤其适合腰椎间盘突出、骨质增生的患者使用。

伸筋草腰枕

减缓腰部疼痛

●原料●

伸筋草、桂枝、川穹、青风藤各150克。

●做法●

将所有药材捣碎，装入腰枕即可。

使用方法

晚上将腰枕直接放在腰下枕着睡觉，白天将腰枕放在椅子上用于靠背。

●特别提示●

经期女性、孕妇不宜使用，腰枕使用3个月应及时更换药材。



● 防治腰肌劳损，试试每天倒着走

症状

腰肌劳损的主要症状为一侧或者两侧腰部或腰骶部胀痛、酸痛、有沉重感，反复发作，并且疼痛会随着天气变化或劳累程度而变化，天气恶劣、劳动繁重时疼痛加重。

日常生活调养

1. 按摩腰部，用力适度，不要过猛，以免对腰椎产生过大压力。
2. 避免剧烈活动，尽量不要搬重物，尤其不要弯腰提物。
3. 不穿高跟鞋，注意腰部保暖，老年人冬季可以用腰围裹住腰部。

偏方

一个人每天至少要走3000步，多者可达10000多步，长期向前走，会使人体的肌肉分为经常活动和不经常活动两大部分，其中腰部肌肉往往总是处于紧张状态，长时间的部分肌肉紧张和另一部分肌肉的松弛会影响人体的微妙平衡。

倒着走时，脚向后迈步，骨盆倾斜的方向与向前走时的方向相反，从而使腰部肌肉及下肢肌肉充分放松，使腰背部肌肉有规律地收缩和松弛，有利于腰部血液循环的改善，提高腰部组织的新陈代谢。

女性从事文职工作较多，因此大多存在不同程度的腰肌劳损，其中中老年女性的情况更为严重。倒着走不仅能够有效预防腰肌劳损的发生，还可以缓解腰肌劳损带来的腰痛，矫正姿势性驼背，对提高脊椎关节及四肢关节的功能均有益处。

倒走

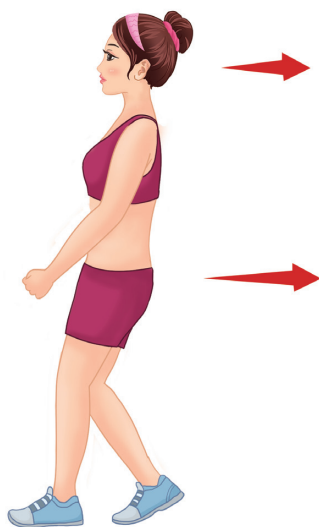
保护腰肌

● 动作要领 ●

1. 双手叉腰、两膝挺直，先倒退着走100步再正常走100步，如此反复，以不觉疲劳为宜。
2. 一边走一边用手掌搓腰，搓至腰部发热为止；然后双手握拳，用手背敲打腰阳关穴和肾俞穴。

● 特别提示 ●

倒着走时必须注意安全，应选择平坦、宽阔、远离马路的地方进行。



● 骨盆不正隐患多，瑜伽蝙蝠式来矫正

症状

骨盆不正通常会导致以下不适：腰部、臀部疼痛，坐骨神经痛；两侧臀部大小不一致，臀部特别翘，腰部后面弯曲度特别大；阴阳脚，即左右脚踝倾斜的角度不一样；月经不调等。

日常生活调养

1. 尽量不穿矫形内衣、高跟鞋。
2. 避免久坐不动，坐着时应保持端正坐姿，不宜跷二郎腿、跪坐在地板上。
3. 选择软硬适中的床，不宜睡过硬、过软的床。

偏方

由于生理功能不同，男性和女性的骨盆呈现出各自的特点：男性的骨盆坐骨较小，女性的骨盆坐骨较大，因此出现男性骨盆窄且深、女性骨盆宽且浅的特点。男性的骨盆看起来像个倒三角形，女性的骨盆则像正三角形。

骨盆不正对女性的影响尤其大，不仅会导致腰痛、坐骨神经痛，还会引发生殖障碍，这是因为女性的阴道、子宫、卵巢、输卵管等生殖器官都藏在骨盆里，骨盆异常会严重影响女性的生殖能力。

来自古老印度的瑜伽对女性的健康十分有益，其中的蝙蝠式可以矫正骨盆异常，消除坐骨神经痛，收紧大腿肌肉，保持关节的柔韧与灵活性，并且能够提升女性的生殖能力，改善性冷淡。

瑜伽蝙蝠式

矫正骨盆不正

● 动作要领 ●

1. 身体端坐，双腿向两侧打开呈一字马，脚尖向上，上身挺直，手掌置于膝上，放松肩膀。
2. 吸气，双手分别抓住脚趾，两边肋骨张开，伸直背部，眼望前方。
3. 呼气，慢慢向前俯身，胸部贴地，下颚挺出并放置在地面上，坚持自然呼吸5次。
4. 还原坐姿，重复做3次。

● 特别提示 ●

双腿打开的程度应根据自己的柔韧性调节，千万不要勉强自己做到一字马，以免肌肉拉伤。



头痛

头部相当于整个身体的司令，头痛来袭会严重影响正常的生活、工作和学习。诱发头痛的原因很多，如神经痛、脑血管疾病、中毒、颅内感染等，因此头痛非小事，应积极检查治疗。

● 偏头痛作祟，杏仁花生露为你补充镁元素

症状

偏头痛是最常见的原发性头痛，主要症状为发作性中重度、搏动样头痛，头痛多为偏侧，持续时间长短不一，发作时还可能伴有恶心、呕吐等症状。

日常生活调养

1. 保持心态平和、情绪愉悦，避免长期陷入紧张、焦虑、烦躁的情绪泥潭不能自拔。
2. 尽量规避诱发偏头痛的不利因素，如强光直射、噪声污染、长时间保持同一姿势等。
3. 忌食辛辣刺激、生冷的食物，尽量少吃油炸食品、熏腊食品、甜食等；远离富含酪胺酸的食物，如柑橘、番茄、巧克力、奶制品等；戒烟酒。
4. 养成规律生活的好习惯，经常泡热水澡，坚持瑜伽、静坐、冥想等着重呼吸训练、调息的运动。

偏方

镁是人体必需的矿物质之一，参与人体正常生命活动和新陈代谢过程，参与蛋白质和核酸的合成，保护肌肉和神经，扩张血管，稳定情绪。

杏仁和花生中都含有丰富的镁元素，偏头痛患者食用可以扩张血管、稳定情绪，减少偏头痛的发作，并缓解发作时的不良情绪。



杏仁花生露

扩张血管

• 原料 •

白杏仁50克，花生仁30克，冰糖少许。

• 做法 •

1. 将白杏仁洗净，用清水浸泡两小时，去皮；将花生仁洗净，用清水浸泡3~4小时，剥去花生衣。
2. 将白杏仁和花生依次放入搅碎机中，加适量清水搅打成浆状，用纱布过滤两次，倒入汤锅中，加冰糖煮开即可。

• 特别提示 •

白杏仁又称苦杏仁，有小毒，因此此饮品不宜长期大量饮用。

● 酒后头痛有妙招，绿豆汤还你清醒头脑

症状

过量饮酒可诱发头痛，同时伴有眼部充血、心率加快、头昏、易怒等症状，严重者还会出现恶心、呕吐、走路不稳、语无伦次甚至昏迷症状。

日常生活调养

1. 对头部进行冷敷可以将头部血液带引至足部，有助于缓解酒后头痛。
2. 按摩头部，重点按摩太阳穴，力度适中，不可太过用力。
3. 多喝温开水、蜂蜜水、萝卜汁、芹菜汁、绿豆汤等，可以有效改善醉酒带来的诸多不适。

偏方

蜂蜜，性平，味甘，入肺、脾、大肠经，富含果糖、葡萄糖、麦芽糖、蔗糖等成分，具有促进酒精分解的作用。醉酒后食用蜂蜜有利于快速醒酒，并缓解饮酒后的头痛、头晕感。

绿豆，性凉，味甘，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿的功效，解毒排毒作用十分优秀，李时珍称其能“解百毒”，尤其适合经常接触有毒物质者食用。

将绿豆和蜂蜜一同煮汤饮用，可以促进酒精的分解与排泄，减少酒精对身体的伤害，帮助饮酒者减轻酒后头痛。

绿豆汤

减轻酒后头痛

● 原料 ●

绿豆80克，蜂蜜10克。

● 做法 ●

1. 将绿豆淘洗干净，用清水浸泡3~4小时。
2. 将汤锅置于火上，放入绿豆和适量清水，用大火烧开后转小火煮至绿豆烂熟，离火，凉至温热，加蜂蜜调味，连豆带汤喝下即可。

● 特别提示 ●

绿豆不宜去皮食用，也不宜煮得过烂，两者皆会破坏绿豆的营养，降低其解毒排毒的功效。



过度疲劳

在过劳死常见诸报端的今天，过度疲劳已经成为很多职业女性的常态，这种亚健康状态的可怕之处在于可以引起身体潜藏的疾病急速恶化。

● 打败疲劳感，五豆麦米粥有奇效

症状

长时间工作、过度运动及通宵嗨玩都会导致身体产生疲劳感，出现乏力、精神不振、肌肉酸痛等不适。

日常生活调养

1. 养成有规律的生活习惯，做到劳逸结合，不熬夜，保持充足的睡眠。
2. 进行自我按摩，用双手拍打双肩、腰部与下肢，按揉双耳、双手及胸腹部，重点按压印堂穴、太阳穴、足三里穴。
3. 如果肌肉酸痛，可以对酸痛的局部肌肉进行热敷，并且进行温水沐浴，可以有效促进血液循环，消除肌肉疲劳。
4. 多喝水，多吃新鲜的蔬菜和水果，适量补充优质蛋白质。

偏方

二十八烷醇可以有效增强耐力、精力和体力，提高基础代谢率，提高肌肉功能，消除降低肌肉痉挛，具有公认的抗疲劳功效。二十八烷醇的主要食物来源为小麦胚芽、米糠、糙米、甘蔗、苹果、葡萄等。

五豆麦米粥富含二十八烷醇与蛋白质，可以有效缓解疲劳，加速体力恢复，老年女性食用还可以防治帕金森综合征。



五豆麦米粥

减轻疲劳感

● 原料 ●

糙米100克，小麦100克，黑豆、红豆、黄豆、白豆、绿豆各50克。

● 做法 ●

1. 将糙米与小麦淘洗干净，用清水浸泡两小时；将上述5种豆分别淘洗干净，用清水浸泡3小时左右。
2. 向锅中加入清水，放入糙米、小麦与5种豆，煮滚开锅后，再改用小火煮，待米、麦、豆都呈“开花”状即可。

● 特别提示 ●

米、麦、豆淘洗干净再浸泡，泡好后可以直接连同泡米和泡豆的水一同下锅，能更好地保存米和豆中的营养。

● 告别大脑疲劳，红枣兔肉汤助力恢复活力

症状

如果脑力劳动持续时间太长或强度过大，大脑就会出现一系列慢性疲劳症状，如头痛头晕、记忆力下降、反应迟钝、身体乏力、失眠易醒、精神欠佳、情绪不良等。

日常生活调养

1. 合理安排工作和学习，避免长时间用脑，尽量不熬夜。
2. 加强运动锻炼，恢复身体活力，同时每天进行静坐、冥想。
3. 足量摄入大脑需要的营养物质，如蛋白质、卵磷脂、牛磺酸、B族维生素、锌、碘、水等；适量吃些苦味的食物，如茶叶、咖啡、巧克力等，可以起到醒脑提神的作用。

偏方

兔肉有“益智肉”的美誉，含有丰富的优质蛋白质与卵磷脂。蛋白质是脑细胞的主要成分之一，可控制脑神经细胞的兴奋与抑制，提高记忆与思考的能力。卵磷脂则具有增强大脑活力、消除大脑疲劳、增强记忆力、提高学习工作效率等功效。

红枣兔肉汤可健脑益智、补血益气，不仅可以缓解大脑疲劳，还有助于美容去脂，尤其适合长期从事脑力劳动的女性食用。

红枣兔肉汤

缓解用
脑疲劳

●原料●

红枣10颗，鲜兔肉150克，姜丝、蒜末、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒粉、香油各适量。

●做法●

1. 将鲜兔肉洗净，切块；待油锅烧至八成热，放入鲜兔肉炸熟，捞出兔肉，沥去油脂。
2. 锅内留少许油，放入姜丝、料酒、酱油、盐、白糖、兔肉，翻炒入味后，加红枣和适量清水，用小火焖至熟烂。
3. 加蒜末稍焖，再加胡椒粉调味，淋入香油即可。

●特别提示●

兔肉忌与鸭肉同食，否则会诱发腹泻；兔肉性凉，因此孕妇、经期女性及脾胃虚寒的女性不宜食用。



● 夜班打乱生物钟，苋菜牛肉羹击退疲劳感

症状

夜间工作打乱了人体正常的生物钟，与白天工作相比更容易使人产生疲劳感，同时还会出现头痛、失眠、健忘、易怒、免疫力下降、内分泌紊乱等症状。

日常生活调养

1. 最好的抗疲劳方法是适度进行有氧运动，白天休息时可以打乒乓球、跳健身操、练瑜伽、慢跑、快步走。
2. 日常饮食多补充具有抗疲劳功效的营养物质，如B族维生素、维生素C、肌醇、钙、铁等。

偏方

很多女性由于工作安排的原因需要经常上夜班，夜间工作打乱了人体正常的生物钟，身体吃不消，疲劳感像海水一样汹涌而至。如何让身体恢复状态，更好地投入到工作中？你需要一碗营养满满的解乏羹。

苋菜含有丰富的维生素C、钙、铁，维生素C可以消除人体内过量的自由基，钙可以缓解肌肉紧张、防止肌肉痉挛，铁则能够通过改善机体组织氧供应间接增强机体抗疲劳的能力。牛肉中优质蛋白质、B族维生素和铁的含量尤为丰富，同样可以帮助人体消除疲劳，尤其可以有效缓解肌肉疲劳。

苋菜牛肉羹的抗疲劳作用十分显著，还可以帮助长期上夜班的女性增强免疫力，减少夜间工作带来的身体伤害。



抗疲劳
增强免疫力

苋菜牛肉羹

● 原料 ●

苋菜200克，牛肉100克，清汤300克，盐、水淀粉、香油各适量。

● 做法 ●

1. 将苋菜洗净，切成末；将牛肉洗净，切成粒。
2. 将清汤放入锅中煮沸，倒入牛肉粒煮约5分钟，放入苋菜末，继续煮3分钟后用水淀粉勾芡，加盐、香油调味即可。

● 特别提示 ●

处理牛肉时，切得越细碎越好，这样更利于人体吸收和利用牛肉的营养。



压力山大

压力来源于生活、工作与个性，女性在实现自我价值的同时还要照顾好家庭，常常有压力山大之感。压力是把双刃剑，适度的压力可以激发潜能，过大的压力则会带来精神崩溃，学会化解压力是现代女性的必修课。

● 睡不好、心不宁，酸枣仁排骨汤助你香甜入梦

症状

长期压力太大会影响睡眠质量，导致女性心神不宁、难以入睡、易醒多梦。

日常生活调养

1. 营造温馨舒适的睡眠环境，将温度、湿度、噪声、光线控制在合理范围。
2. 睡姿以右侧卧为主，仰卧、左侧卧与右侧卧交替进行，这样更有利于消除疲劳。
3. 睡前不宜情绪激动，更不宜愤怒，可以听一些轻柔舒缓的音乐来帮助睡眠。
4. 日常饮食应安排一些有助安眠的食物，如小米、牛奶、酸枣仁等。

偏方

中医将失眠称为不寐、目不瞑、不得眠。酸枣仁是中医治疗失眠的常用药，性平，味甘、酸，入心、肝、胆经，具有宁心安神、养肝敛汗的功效，可缓解虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗等症。

将酸枣仁与清心安神、润肺止咳的百合一起煮汤食用，可以起到养心安神的食疗功效，有益于改善压力过大引起的失眠、多梦，对于面色萎黄、身体虚弱也有十分显著的疗效。



酸枣仁排骨汤

宁心安神
减压养颜

• 原料 •

酸枣仁10克，百合10克，小排骨200克，盐适量。

• 做法 •

1. 将百合洗净，用温水浸泡约10分钟；用刀背将酸枣仁略微压碎；将小排骨洗净，焯烫去血水。
2. 将所有食材放入锅中，加入适量清水，用武火煮沸后转用文火炖煮至汤汁浓稠，加盐调味即可。

• 特别提示 •

腹泻者应慎饮此汤。

● 压力太大吃不消，黄花菜鸡丝汤能化解

症状

压力太大时身体和心理都会出现一系列症状，如记忆力下降、眼皮跳、长痘、焦虑、紧张、烦躁等。

日常生活调养

1. 当发觉自己压力太大时要努力放松下来，看看幽默故事、喜剧，和朋友一起聊天、逛街，经常到户外呼吸新鲜空气。
2. 闲暇时管理好自己的时间，让业余时间也过得充实而有意义，不要沉浸在自己的压力里。
3. 把饮食作为压力控制计划的一部分，选择能够愉悦身心的食物帮助自己缓解压力，如香蕉、苹果、牛奶。

偏方

黄花菜是疏肝理气、清热祛湿、养血补虚的佳蔬，香菇可扶正补虚、健脾开胃、祛风透疹、化痰理气，木耳则具有补血益气、润肺镇静、凉血止血的功效。将三者与鸡丝一起煮汤，不仅可以起到疏肝理气、养肝补血的作用，还可以舒缓压力，有助于改善女性因压力过大而出现的焦虑、紧张、烦躁等不良情绪。

缓解不良情绪

黄花菜鸡丝汤

●原料●

鸡肉150克，黄花菜50克，干香菇3朵，干木耳30克，葱白1根，盐、花椒粉、料酒各适量。

●做法●

1. 将黄花菜、干木耳、干香菇用清水浸软，洗净。
2. 将香菇切成丝；将鸡肉洗净，切丝，用花椒粉、料酒拌匀；将葱白洗净，切成葱花。
3. 把黄花菜、香菇、木耳放入开水锅内，用小火煲沸几分钟，再放入鸡丝、盐煲至熟，放葱花即可。

●特别提示●

在清洗香菇的水中加少许盐，有助于洗净香菇上残留的泥沙。



● 暴脾气渐长，鸡肝豆苗汤来抚平

症状

人体缺乏铁元素时，不仅会引发贫血，出现面色苍白、乏力、易疲劳、食欲减退、嗜睡健忘等症状，还会造成脾气急躁易怒。

日常生活调养

1. 富含铁元素的食物应多吃，如动物肝脏、动物血、牛肉、蛋黄、芝麻酱、红枣、樱桃、葡萄等。维生素C具有促进铁元素吸收的作用，因此平时还应该多吃新鲜的蔬菜和水果。
2. 尽量使用铁锅烹调食物，但应注意保养铁锅，使用生锈的铁锅烹调食物时将对人体有害。

偏方

铁是血红蛋白的重要部分，也是多种酶和免疫系统的组成成分。与男性相比，女性更容易缺乏铁元素，20~35岁的女性中缺铁性贫血的发生率很高，大约为20%。

食疗是改善铁元素缺乏的重要途径，食物中的含铁化合物分为血红素铁和非血红素铁，前者主要存在于动物性食物中，较易被人体吸收，是人体补铁的主要食物来源。

100克鸡肝中含有8.2毫克铁元素，接近女性每天所需铁量的1/2。此外，鸡肝所含的铁元素为血红素铁，消化吸收率很高，是补铁的理想食物。

将鸡肝与富含维生素C的豌豆苗一起煮汤食用，可以有效改善女性因缺铁引发的急躁易怒、情绪不稳定、精神萎靡等多种不适。

鸡肝豆苗汤

补充
铁元素

●原料●

鸡肝2个，豌豆苗50克，鸡汤250毫升，料酒、盐、胡椒粉各适量。

●做法●

1. 将鸡肝用清水浸泡去血水，洗净，切成薄片，加料酒和清水，浸泡2分钟；将豌豆苗择洗干净，焯一下。
2. 将鸡汤放入锅中烧开，下入鸡肝，烫至嫩熟，放入豌豆苗，加入盐、胡椒粉调味即可。

●特别提示●

鸡肝忌与抗凝血药物、左旋多巴、帕吉林和苯乙肼等药物一同食用。



● 赶走抑郁，番茄鱼糊还心灵一片晴空

症状

长期生活在高压之下却无处诉说，抑郁开始不知不觉地生根发芽，表现出对任何事物都无兴奋点、性格内向甚至冷漠、爱钻牛角尖、自卑、过分自责等特征。

日常生活调养

1. 为每一天、每件事制订详细的计划，不要把全部的时间都用在痛苦的挣扎中。
2. “凡事往好的一面去想，这种习惯比收入千金还宝贵。”怀着感恩之情珍惜眼前拥有的一切。
3. 克服过分自责、自卑心理，积极努力地生活。

偏方

Ω -3脂肪酸属于人体必需的脂肪酸，主要成分有 α -亚麻酸、EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸）3种。 Ω -3脂肪酸不仅是大脑和视网膜的重要构成成分，还可以产生相当于抗抑郁药的类似作用，减轻焦虑、淡漠心理。 Ω -3脂肪酸主要的食物来源为深海鱼类、奇亚籽、亚麻籽和海藻。

B族维生素同样有助于改善抑郁症状，研究表明，抑郁者的饮食中富含B族维生素时治疗效果明显优于其他患者。粗粮、蛋黄、蔬菜、动物肝脏都含有丰富的B族维生素。

番茄鱼糊中含有丰富的 Ω -3脂肪酸和B族维生素，可以帮助抑郁的女性对抗不良情绪，年老女性食用还能有效预防老年痴呆。



抗抑郁
健脑强身

番茄鱼糊

●原料●

番茄100克，三文鱼80克，高汤、盐各适量。

●做法●

1. 将三文鱼去皮，切成碎末；将番茄洗净，用开水烫一下，除去外皮，切成碎末。
2. 将高汤倒入锅中，加入鱼肉稍煮一会儿，再加入切碎的番茄、盐，用小火一直煮至羹状即成。

●特别提示●

新鲜的三文鱼颜色鲜亮发红、带有白色纹路，营养价值更高。



口腔疾病

口腔是消化道的起点，包括牙齿、舌头等器官。常见的口腔疾病有口腔溃疡、口臭、龋齿、牙龈炎、牙龈出血等。

● 让人食不下咽的口腔溃疡，一碗西瓜皮蛋花汤就搞定

症状

口腔溃疡又称口疮，是发生在口腔黏膜上的浅表性溃疡，多发于唇、颊、舌缘等部位，发作时疼痛剧烈，局部有明显的灼痛感，一般7-10天可自行痊愈，具有周期复发的特点。

日常生活调养

1. 溃疡期间，饮食宜清淡、稀软、易消化，忌食辛辣刺激食物、油炸食品，戒烟酒。
2. 饮食粗细搭配、荤素搭配，多吃新鲜的水果和蔬菜，促进溃疡面愈合。
3. 保持乐观的情绪，以免肝火过盛加重溃疡。

偏方

《本草纲目》中记载：“西瓜主治消烦止渴，解暑热。含汁，治口疮。”西瓜中最具清热去火功效的是西瓜翠衣，即西瓜表皮青色含有蜡质的青皮层，其中所含的西瓜霜则是治疗口腔疾病的良药。

西瓜皮蛋花汤具有清热、解毒、凉血的功效，其富含的B族维生素和维生素C还可以促进溃疡面愈合，对于上火引发的口腔溃疡尤其有效。



西瓜皮蛋花汤

清热解毒

● 原料 ●

西瓜皮100克，鸡蛋1个，葱花、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将西瓜皮削去绿色的硬皮，洗净，切片；将鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 将锅置于火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，下入瓜片翻炒均匀，淋入适量清水。
3. 用大火烧开后转用小火煮15分钟，淋入鸡蛋液搅成蛋花，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

将西瓜皮切丝后加调料凉拌，也可以起到辅助治疗口腔溃疡的作用。

● 口臭太尴尬，栀子仁粥送来清新口气

症状

口臭分为单纯性口腔口臭和脏腑功能失调口臭，主要症状为口腔散发臭味，常使人避而远之。

日常生活调养

1. 保持口腔卫生，每天早晚刷牙、饭后漱口，口臭严重时还应刷刷舌头，用淡盐水、丁香水漱口效果更佳。
2. 嚼鲜橘皮，然后吐掉残渣，可以清新口气。
3. 嚼食青橄榄、话梅，喝茶、酸奶、柠檬水，皆可清新口气。
4. 积极治疗诱发口臭的疾病。

偏方

对于单纯性口腔口臭，解决方法很简单：保持口腔清洁卫生，少吃诱发口臭的食物，如葱、洋葱、蒜等。

治疗脏腑功能失调口臭则要棘手得多，这类口臭由脾胃火盛、肺热壅滞或脾胃虚弱、消化不良等引发，需要先找准病因，然后调理脏腑功能，使其恢复正常运转，这样才能从根本上解决口臭问题。

栀子仁，性寒，味苦，入心、肺、肝、胃经，具有泻火除烦、清热利湿、凉血止血、去除口臭的功效，是治疗心、肺、肝、胃诸脏腑热症的要药。

栀子仁粥可以减轻栀子仁苦寒伤胃的副作用，从而更好地发挥药理作用，对于脾胃火盛、肺热壅滞引发的口臭有着很好的食疗效果。

栀子仁粥

清热泄火

●原料●

栀子仁3克，大米50克，白糖适量。

●做法●

1. 将栀子仁择净，研为细末。
2. 取大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥。
3. 待熟时调入栀子仁、白糖，煮至粥熟即成。

●特别提示●

栀子仁苦寒伤胃，所以此粥不宜久食；糖尿病患者食用此粥时不宜加白糖，以免诱发血糖升高。



● 牙痛难忍，花椒白酒水漱漱口

症状

牙痛是多种牙齿疾病和牙周疾病的常见症状之一，主要症状为牙齿疼痛、牙龈肿胀松软、咀嚼费力、面颊部肿胀等。

日常生活调养

1. 积极治疗引发牙痛的疾病，从根本上解决牙痛问题。
2. 避免牙齿受到冷热刺激，忌食太烫或者冰镇的食物，用温水刷牙、漱口，使用软毛牙刷清洁口腔。

偏方

中国有句俗语“牙痛不是病，疼起来要人命”，牙痛一旦发作，常常让人痛不欲生。除了找止痛药救急外，还有其他更健康的止痛方法——用花椒白酒水漱口。

花椒，性热，味辛，入脾、胃经，《神农本草经》言其“主治风邪气，温中，除寒痹，坚齿明目”，具有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫等功效，可以消炎止痛、抑制局部炎症反应、抑菌杀菌。白酒所含的乙醇能够将花椒中的有效成分溶解出来，使花椒的止痛效果更加显著。此外，白酒本身 also 具有很好的杀菌消毒功效。

含漱花椒白酒水，并配合按压手上的合谷穴5分钟（左边牙痛按压右手合谷穴，右边牙痛按压左手合谷穴），可以有效减轻牙痛带来的疼痛感，还可以防治口臭。

花椒白酒水

缓解牙痛

●原料●

花椒10克，白酒50毫升，开水适量。

●做法●

1. 将花椒放入开水中，加盖泡5分钟。
2. 将白酒倒入花椒水中，放凉后含漱。

●特别提示●

此水只能暂时减轻牙痛，治标不治本，无法根治诱发牙痛的疾病，因此应及时找出病因并给予有效治疗。



高血压

高血压是最常见的心血管疾病，患者常伴有脂肪和糖代谢紊乱，以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变，是危害生命健康的大敌。

● 降低血压、保护心脏，少不了海藻黄豆汤

症状

患者的收缩压（高压）大于等于140毫米汞柱和（或）舒张压（低压）大于等于90毫米汞柱，同时还可能伴有头晕、头痛、易疲劳、心悸等不适。

日常生活调养

1. 轻度高血压或有高血压家族史的人的食盐量应控制在每日5克以下，血压较高或合并肾脏损伤、心力衰竭的患者则需将食盐量控制得更低，每日摄入的食盐量以1~2克为宜。
2. 多吃含钾、钙丰富的食物，选择高钾食物时既要关注钾的含量也要留意K因子（即钾/钠比值）的大小，含钾量越高、K因子越大的食物降压效果越好。
3. 多喝水，多吃新鲜蔬果，戒烟酒。

偏方

钾与钙是人体必需的重要矿物质，体内钾元素不足时会出现高血压、血脂异常、心跳过速等症状；缺乏钙质时会引起血管收缩，导致血管外周阻力增大，进而出现血压异常升高的现象。

海藻与黄豆含有丰富的钾元素与钙元素，高血压患者食用可以有效降低血压、保护心脏，并且有助于预防多种并发症。



海藻黄豆汤

降低血压

● 原料 ●

海藻100克，黄豆300克，葱花、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将海藻洗净，切成段；将黄豆洗净，浸泡3小时。
2. 炒锅上火，加油烧热，投入葱花煸香，倒入海藻煸炒片刻，出锅待用。
3. 向锅内加入适量水，放入黄豆煮烂，倒入海藻煨至入味，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

海藻中含有丰富的碘元素，可以防治甲状腺肿大，但是碘遇热后极易挥发，因此海藻不宜太早入锅，也不宜长时间烹调。

● 保护血管，来碗富含维生素P的茄子粥

症状

高血压对血管有极大的破坏力，可导致血管弹性变差、血管壁增厚、血管腔变窄，诱发动脉粥样硬化、血栓等疾病。

日常生活调养

1. 坚持少量多餐原则，不暴饮暴食，每餐只吃七分饱，减少动物油的食用，少吃精制食物，多吃粗粮、鱼类，少吃红肉。
2. 多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、粗粮、薯类，有助于维持血管弹性和通畅。
3. 选择适合自己的运动，但不宜过于激烈，以促进人体血液循环。

偏方

维生素P可以保持血管壁弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，减少血管阻力，有助于维持血液通畅流动，避免血管破裂，因此对高血压、动脉硬化等心脑血管疾病均有一定的防治作用。维生素P主要存在于新鲜蔬果之中，如红枣、樱桃、橙子、橘子、柚子、柠檬、杏、茄子、紫甘蓝等。

茄子营养丰富，100克茄子中含有750毫克的维生素P，可以有效保护血管、防治高血压。此外，茄子还含有一定量的胆碱、皂素，

高血压患者经常食用能够防治血脂异常、冠心病、动脉硬化等心血管并发症。

茄子粥低脂、低盐、高膳食纤维，是降低血压、保护血管的食疗佳品，尤其适合血淤体质的高血压患者食用。

茄子粥

降血压
保护血管

• 原料 •

鲜茄子100克，大米50克，盐适量。

• 做法 •

1. 将鲜茄子择洗干净，切成细条。
2. 将大米淘净，放入锅中，加适量清水煮粥；待粥沸时加入茄子，煮至粥熟时，略加入盐调味服食。

• 特别提示 •

切开的茄子易氧化变色，将其立刻放入水中可以避免这一现象的出现。



● 血压处于临界值，刮人迎穴、丰隆穴可降压

症状

处于临界期的高血压人群，平时的高压为130~140毫米汞柱，低压为90~100毫米汞柱，没有明显的身体不适。

日常生活调养

1. 保持平和的心态，避免情绪激动、大吼大叫。
2. 饮食宜低盐、低脂、低热量、高膳食纤维，忌食高脂肪、高糖食品，如薯片、薯条、糖果、巧克力、蛋糕、甜饮料等。

偏方

研究表明，刮痧后4小时，血压可以下降约15毫米汞柱。对于血压处于临界值的高血压人群以及服药后血压依然控制不好的高血压人群来说，刮痧是很好的日常疗法，但需要长期坚持才能取得较好的疗效。

人迎穴是降压要穴，常用于治疗咽喉肿痛、气喘、瘕气、高血压。丰隆穴也是降血压的重要穴位，对于高血压、高脂血症、肥胖症等皆有显著疗效。每天对人迎穴和丰隆穴进行刮痧，可以帮助上述两类人群轻松降低血压，同时还能够预防多种并发症。



降低血压

人迎穴、丰隆穴刮痧

● 穴位定位 ●

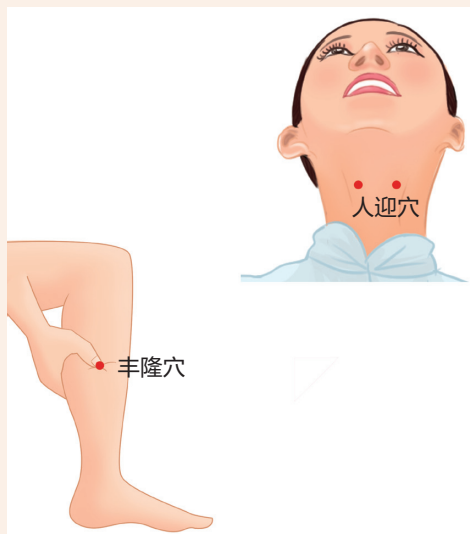
人迎穴位于胸锁乳突肌的前缘，即喉结旁开1.5寸处；丰隆穴位于胫骨前缘外侧两指宽与膝眼、外踝连线中点的平齐处。

● 操作手法 ●

1. 找准人迎穴，用刮痧板从上至下轻轻刮，每侧刮10~20次，皮肤潮红即可。
2. 找准丰隆穴，用刮痧板从上至下刮，力道要稍重一些，每侧刮20~30次，皮肤潮红即可。

● 特别提示 ●

人迎穴不可重刮，以免引起咽部不适和血压增高。



糖尿病

糖尿病是指因胰岛素的细胞代谢作用缺陷或者胰岛素不足引起的糖类、蛋白质、脂肪等一系列代谢紊乱综合征。如果血糖控制不佳，可诱发多种并发症。

● 血糖居高不下，苦瓜鲜虾汤就是天然降糖药

症状

糖尿病患者的显著症状为多尿、多饮、多食、体重下降、疲劳乏力、视力下降等。

日常生活调养

1. 定时定量进餐，一日三餐的热量分布大约为1/5、2/5、2/5，一日四餐则为1/7、2/7、2/7、2/7。
2. 坚持低糖、限脂、高膳食纤维饮食，食用无糖、低脂或脱脂乳制品，忌食高糖食品和含糖量高的水果。

偏方

对于糖尿病患者来说，治疗的重点是控制血糖，如果长期血糖控制不好，则会引发多种严重的并发症，严重影响生存质量。想要将血糖控制在理想范围内，除了积极配合医生进行治疗之外，还需要辅以食疗。

苦瓜含有丰富的苦瓜苷，这种物质有“植物胰岛素”之称，食用苦瓜可以显著降低血糖，减轻人体胰岛的负担，并延缓糖尿病继发白内障的发生。

苦瓜鲜虾汤具有降低三高的作用，不仅能够帮助糖尿病患者有效控制血糖，还可以为其补充多种营养物质，有益于提高生活质量。



苦瓜鲜虾汤

降血糖
控血脂

● 原料 ●

苦瓜200克，鲜虾6只，姜片、盐各适量。

● 做法 ●

1. 将苦瓜洗净，去蒂，去籽，切块，焯水；将鲜虾剪开虾背，去除虾线，洗净。
2. 将油锅烧热，炒香姜片，放入鲜虾翻炒至变色，加入适量清水，用大火烧开后转用小火煮5分钟。
3. 下入苦瓜略煮，加盐调味即可。

● 特别提示 ●

苦瓜含草酸，因此不宜过量食用，以免摄入过多的草酸与体内的钙相结合，形成结石。

● 延缓葡萄糖吸收，什锦魔芋汤有助于稳定血糖

症状

餐后血糖值是衡量血糖控制的重要指标，餐后血糖值越高，患者并发视网膜病变、心绞痛、心肌梗死、中风等疾病的概率越高。

日常生活调养

1. 多吃低GI食物（血糖生成指数在55以下的食物），适量食用中等GI食物（血糖生成指数在55~75的食物），尽量少吃高GI食物（血糖生成指数在75以上的食物）。
2. 饭前喝一小碗汤，可以帮助糖尿病患者减少正餐的进食量，防止饭后血糖大幅度升高。

偏方

对于糖尿病患者来说，可溶性膳食纤维可以延长食物在肠内的停留时间，降低葡萄糖的吸收速度，帮助稳定餐后血糖，同时降低胰岛素需要量。

魔芋被誉为“胃肠清道夫”“血液净化剂”，属于低GI食物，含有丰富的可溶性膳食纤维，是糖尿病患者的理想食物，能延缓葡萄糖的吸收，防止餐后血糖急剧上升。

什锦魔芋汤中含有多种维生素、矿物质及可溶性膳食纤维，能够预防餐后血糖快速上升，减轻糖尿病患者胰岛的负担。

什锦魔芋汤

稳定餐后血糖

●原料●

菠菜300克，魔芋、香菇（鲜）各100克，红柿子椒、油豆腐各50克，盐适量。

●做法●

1. 将菠菜洗净，切段，焯水；将香菇洗净，切片；将红柿子椒洗净，去籽，切丝；将油豆腐切成麻将块状。
2. 将魔芋洗净，切成麻将块状，放进开水中焯烫一下，捞出沥干。
3. 向锅中加入适量清水煮开，放入菠菜、油豆腐、香菇、红柿子椒、魔芋煮熟，最后加盐调味即可。

●特别提示●

生魔芋有毒，煮熟才可食用，且每次不宜过多食用，不超过200克为宜。如果出现中毒症状，可用醋加姜汁内服来解毒。



● 宝宝与糖尿病并存，肉末鳝鱼汤营养又降糖

症状

妊娠期糖尿病是糖尿病的一种特殊类型，指的是怀孕前未患糖尿病而在怀孕时才出现高血糖的现象，其发生率约1%~3%，可导致羊水过多、早产、死胎、泌尿道感染、头痛等症状。

日常生活调养

1. 坚持少量多餐，每天进食4~6餐为宜，临睡前必须加餐1次，具体的热量分配为早餐20%、午餐和晚餐各30%，剩余的20%则平均分配在几次加餐中。
2. 烹调方法有讲究，最好选择蒸、煮、拌等烹调方法，煎、炸、熏等烹调方法则应避免。
3. 少吃含糖量高的水果，吃水果时应把握适度的量，以每天50~100克为宜，分多次食用。

偏方

如果不幸患上了妊娠糖尿病，不要惊慌，更不要精神持续紧张不安，因为负面的情绪不仅于事无补，还会影响腹中胎儿的发育，既来之则安之，积极地了解病情并配合专业治疗才是重中之重。

鳝鱼中含有一种叫作“鳝鱼素”的物质，这种物质具有降低血糖和调节血糖的作用。此外，鳝鱼还含有丰富的二十碳五烯酸

（EPA）、二十二碳六烯酸（DHA），经常食用可有效保护胰腺细胞。

肉末鳝鱼汤具有降低血糖、促进宝宝脑部发育的食疗功效，对准妈妈和胎宝宝皆有益处，患有妊娠糖尿病的准妈妈可经常食用。

肉末鳝鱼汤

改善妊娠
糖尿病

●原料●

鳝鱼200克，猪瘦肉50克，葱段、姜片、盐各适量。

●做法●

1. 将鳝鱼宰杀，收拾干净，切段；将猪瘦肉去净筋膜，洗净，剁成肉末。
2. 将炒锅置于火上，倒油烧热，放入猪肉末稍煸，加水及鳝鱼段、葱段、姜片，烧沸，用小火煮至鳝鱼段酥烂，加盐即可。

●特别提示●

忌食死掉的鳝鱼，以免引发中毒。



高脂血症

成年人空腹血清总胆固醇（TC）超过5.72毫摩尔/升，甘油三酯（TG）超过1.70毫摩尔/升，血清高密度脂蛋白-胆固醇（HDL-胆固醇）含量降低（小于9.0毫摩尔/升），称为高脂血症。

● 降低血液黏稠度，洋葱番茄汤让血液循环更顺畅

症状

血液黏稠度高的高脂血症患者大多会出现头痛、健忘、肩痛腰痛、水肿、月经不调、脱发、失眠等不适，严重时还会加速动脉血管硬化，引发心肌梗死和心肌梗死。

日常生活调养

1. 日常饮食应尽量少吃或者不吃太过油腻的食物及甜食，如五花肉、肥牛、肥羊、蛋糕、糖果、甜饮料等，多吃山楂、番茄、茄子、芹菜、苦瓜、菜花等可以降低血液黏稠度的食物。
2. 使用葱、姜、蒜作为调味品，可以降低血液低密度脂蛋白的含量、提升高密度脂蛋白的含量、抑制血小板凝聚、阻止血栓形成。

偏方

洋葱是唯一含有前列腺素A的植物性食物，这种物质具有扩张血管、降低血压与血液黏度的功效。番茄中的番茄红素是一种强抗氧化剂，可清除自由基，防止低密度脂蛋白受到氧化，还能降低血液中的胆固醇浓度。

洋葱番茄汤具有调节血脂、保护血管的食疗功效，有助于减轻体重、预防心脑血管并发症。



洋葱番茄汤

降低血液黏稠度

• 原料 •

洋葱100克，番茄200克，生姜3片，盐、香油各适量。

• 做法 •

1. 将洋葱、番茄分别洗净，将番茄去皮，均切块。
2. 在锅中加入清水和姜，用大火滚沸后，放入番茄块、洋葱块，稍滚后改用中火煮约15分钟，调入适量盐和香油便可。

• 特别提示 •

紫皮洋葱比黄皮洋葱的降脂功效更好，更适合血脂异常患者食用。

● 预防动脉粥样硬化，红豆山楂羹为你保驾护航

症状

高脂血症对冠状动脉的危害极大，大量脂蛋白在血浆中沉积和移动，不仅会降低血液的流动速度，还会通过氧化作用酸败后沉积在动脉血管内皮上，并长期黏附于血管壁，极大地损害动脉血管内皮组织，进而造成动脉粥样硬化。

日常生活调养

1. 尽量少吃肥肉、五花肉、牛腩、猪蹄、猪皮、骨髓、动物内脏等富含低密度胆固醇的食物；平时多吃一些促进低密度胆固醇排出的食物，如红豆、芝麻、黑豆、玉米、糙米、山楂、橘子、红枣、绿豆芽、菜花、魔芋、芹菜等食物。
2. 保持充足的睡眠，尽量做到不熬夜；调节情绪，保持心情愉悦；积极进行运动锻炼。

偏方

低密度胆固醇负责将胆固醇转运到肝外组织细胞中，血液中低密度胆固醇超标会使脂肪沉积于血管壁上，形成粥样硬化，还会使循环中的血小板聚集凝固，形成血栓，引起血管阻塞，产生心绞痛、心肌梗死的冠状动脉疾病。

山楂所含的黄酮类化合物有扩张体内血管、增加血流量的功效，它所含的脂肪酶可促进胆固醇分解，有助于减少血液中胆固醇的沉积，能显著降低血清胆固醇及甘油三酯，有效防治动脉粥样硬化。

红豆山楂羹具有减肥降脂、利水消肿、消食健脾等功效，高脂血症患者食用能够有效净化血液、疏通血管。

红豆山楂羹

赶走坏胆固醇

●原料●

大米、红豆各50克，山楂10克，红糖10克。

●做法●

1. 将大米淘净，浸泡2小时；将红豆浸泡4~6小时；将山楂洗净，去核。
2. 将上述原料放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好，加入红糖搅至融化即可。

●特别提示●

高脂血症患者合并糖尿病时不宜加红糖调味。



● 血脂与体重齐升，荷叶桑白皮饮是护身符

症状

高脂血症患者应努力减肥，将体重控制在标准范围内。如果体重控制不理想，说明患者摄入的热量、脂肪超标，长此以往各种可怕的并发症都会接踵而至。

日常生活调养

1. 坚持低热量、低脂、低糖、高膳食纤维饮食，每天热量的摄入量控制在1200~1600千卡的范围内。
2. 烹调方式以煮、凉拌、炖、蒸等为主，并使用油壶严格控制每天脂肪的摄入量。
3. 运动虽然可以减肥降脂，但需要把握合适的强度，建议运动时心率保持在100~110次/分钟，每次运动的时间不宜超过60分钟，每天的运动次数不超过2次。

秘方

荷叶是许多减肥茶的原料之一，它所含的荷叶碱可以有效分解体内的脂肪并阻止肠壁吸收脂肪，所含的芳香族化合物则能溶解脂肪，防止脂肪积滞在体内。

桑白皮是桑树的干燥根皮，现代药理学研究表明，桑白皮具有很好的降压、降糖、抗菌、镇痛作用。

荷叶桑白皮饮具有明显的降血脂、降血压、降血糖、减肥的作用，尤其适合身体肥胖的老年高脂血症患者饮用，可以预防脂肪肝、糖尿病、高血压等多种并发症。



荷叶桑白皮饮

降血脂
减体重

●原料●

荷叶、桑白皮各10片。

●做法●

1. 将荷叶洗净，剪成大片；将桑白皮洗净。
2. 将砂锅置于火上，放入荷叶和桑白皮，加适量清水，用大火煮至沸腾后转用小火再继续煮约10分钟，静置待温即可饮用。

●特别提示●

荷叶与桑白皮性寒凉，因此孕妇、经期女性、脾胃虚寒、阳虚者应慎饮。



外伤

外伤指的是身体被外界物体打击、碰撞或化学物质侵蚀等造成的外部损伤，如烫伤、割伤、扭伤、擦伤等都属于外伤。生活中难免小磕小碰，一不小心弄伤了自己，可以用偏方来缓解不适。

● 轻度烫伤又红又痛，一碗米醋就搞定

症状

热水、蒸汽只损伤了皮肤表层，皮肤发红、无水疱、疼痛明显。

日常生活调养

1. 烫伤后立即用自来水或凉开水冲洗，为伤处降温，但中度和重度烫伤不宜这样处理。
2. 烫伤后应保护好伤处，远离灶火、蒸汽等热源，避免烈日直射。
3. 使用热水袋时先用毛巾包裹好，不宜直接接触皮肤。

偏方

在中国，醋不只是一种古老的调味品，在防病、治病、消除疲劳、美容等方面皆有妙用。用醋治病，可以追溯到遥远的东汉时期，名医张仲景在《金匱要略》中已有相关记载，到了明代，李时珍也在《本草纲目》中记载了多种使用醋的方剂。

醋可以用于治疗轻度的烧伤和烫伤，具有止痛、防起疱的功效，能够缓解烧伤和烫伤带来的不适感。待伤处痊愈后，用甘油与醋的混合液涂抹伤处，可以使伤处皮肤恢复细腻。



米醋烫伤贴

止痛

• 原料 •

米醋1碗，消毒纱布或面巾纸1张。

• 做法与敷法 •

1. 将消毒纱布或者面巾纸放入米醋中浸泡，然后敷在烫伤处。
2. 每隔一段时间向纱布或纸上淋些米醋，以保持湿润，持续敷贴30分钟即可。

• 特别提示 •

中度和重度烫伤不宜使用此法，应及时寻求专业医师的帮助，以免造成伤处感染、留下疤痕。

● 一不小心扭伤了，快用仙人掌消炎止痛

症状

扭伤大多出现在踝、膝、髌、腰、肩、腕、肘等部位，主要症状有疼痛、肿胀、皮下淤血、关节功能障碍等，但无骨折、脱臼、皮肉破损等状况。

日常生活调养

1. 扭伤发生24小时内宜冷敷，这样可减轻局部炎症和肿胀继续扩大，减少内部血肿形成；24小时后可使用热敷，促进局部血液循环。
2. 保护好扭伤的关节，至少让扭伤部位休息1天，必要时应卧床休息。
3. 运动前应做好准备运动，不宜进行超过身体负荷的运动，对易扭伤部位进行针对性的锻炼，运动间隙应充分休息。

偏方

仙人掌，性寒，味淡、涩，入心、肺、胃经，具有清热解毒、散瘀消肿、止痛镇咳等功效，外用时常用于治疗烧烫伤、扭伤、流行性腮腺炎、乳腺炎等症。现代科学研究表明，仙人掌富含谷固醇、三萜皂苷，前者为抗炎活性成分，后者为镇痛活性成分。

将仙人掌敷于扭伤处，能够起到消炎、止痛的作用，有效改善扭伤处的红肿、疼痛，治疗效果优于双氯芬酸乙胺乳膏剂。



仙人掌扭伤贴

• 原料 •

新鲜仙人掌1片，消毒纱布1块，棉线1段。

• 做法与敷法 •

1. 将仙人掌刮去外皮，捣成泥状，然后将仙人掌泥均匀地涂在消毒纱布上。
2. 将消毒纱布轻轻贴在扭伤处，然后用棉线固定好，每天敷贴两次。

• 特别提示 •

扭伤24小时后肿胀和炎症得到了控制，此时采用敷贴+热敷的治疗方法，可以促进扭伤处的血液循环与组织的生长修复，疗效更佳。



chapter 9



美容抗衰特效方—— 红颜不老不是梦

永远十八岁是每个女人的梦想，但是随着岁月的流逝，脸上也会留下岁月的痕迹：黑斑、皱纹、干燥、痘印……想要摆脱这些恼人的美丽杀手，你需要找寻民间智慧，用对症偏方将自己变白、变瘦、变美！

美白润肤

一白抵三俏，水润肤如脂，黯黑、干燥的皮肤使得美貌值、青春值大打折扣。想做白白嫩嫩的“白雪公主”，必须由内而外为肌肤补足水分，多吃美白保湿的食物，并做好防晒保护。

● 让皮肤白出新高度，古法七白膏面膜最给力

症状

面部皮肤黯黑、发黄；有色斑、黑斑；皮肤粗糙；经常暴露在紫外线、电脑辐射中。

日常生活调养

1. 少吃莴笋、芹菜、香菜、土豆、橘子、紫菜、田螺、木瓜、无花果等感光食物，以免增加皮肤中的黑色素含量；远离炸鸡、薯条、薯片、油条等油炸食品。
2. 多吃新鲜果蔬，它们富含的维生素C、果酸、膳食纤维以及水分皆具有美白润肤的功效。
3. 阴天出门也要做好防晒工作，以免紫外线造成皮肤黑色素沉着。

偏方

七白膏是记载于《御药院方》的古方，选用白芷、白蔹、白术、白芨、白茯苓、白附子、细辛七味药材，它们具有美白消斑、除痘祛印、收敛毛孔、润泽肌肤等功效，对于女性遇到的皮肤黯黑暗黄、粗糙不细腻以及各种色斑都有很好的改善作用。



七白膏面膜

美白祛痘
润肤祛斑

• 原料 •

白芷、白蔹、白术各30克，白芨15克，白茯苓、白附子、细辛各9克，鸡蛋适量。

• 制法 •

1. 将所有药材研磨成细末，备用。
2. 将鸡蛋清取出，加入适量药粉，搅拌均匀，挑起糊状物呈丝状下滴为宜。

• 敷法 •

每次敷15~20分钟后用清水洗掉，每周2次。

• 特别提示 •

七白膏面膜不宜每天使用，以免导致皮肤干燥。

● 一不小心晒黑了，芦荟面膜助你白回来

症状

防晒工作没有做到位时，长时间暴露在阳光下很容易将皮肤晒伤，出现发红、发热、疼痛等不适，进而导致黑色素沉着，严重时还会形成晒斑。

日常生活调养

1. 经常进行户外运动，增强皮肤对阳光的耐受能力，但应避开紫外线最强的10:00~14:00。
2. 外出前应做好防晒准备，使用防晒霜，穿长袖衣服，准备好遮阳帽、遮阳伞等。
3. 晒伤后应及时进行冷敷，消除皮肤的烧灼感。

偏方

当阳光照射皮肤时，可激发并活化位于皮肤基底层内的黑色素细胞，生成黑色素蛋白，黑色素蛋白转移入角质细胞越多，皮肤颜色越深。皮肤被阳光暴晒后还会出现发红、发热、疼痛、水肿、脱屑等不适，严重影响皮肤的健康和美观。

芦荟是公认的美容护肤圣品，具有杀菌、抗炎、解毒的作用，在美白、防晒、祛斑、除痘等方面都有优异的表现。如果皮肤因晒伤出现红热、疼痛、变黑，可以涂抹芦荟汁改善这些不适。

芦荟面膜

美白祛斑

●原料●

芦荟50克，蜂蜜少许。

●制法●

1. 芦荟去皮，切成小块，放入容器中捣成汁。
2. 将蜂蜜倒入芦荟汁中，搅拌均匀。
3. 用小刷子将芦荟蜂蜜汁均匀地涂抹在脸上。
4. 将少许温水倒入剩余芦荟蜂蜜汁，搅拌均匀，放入面膜纸浸泡片刻，然后敷在脸上即可。

●敷法●

敷15~20分钟取下面膜纸，温水洗净即可。

●特别提示●

对芦荟过敏的女性不宜使用此面膜，以免使皮肤生出红色小疹，刺痒难耐。



● 皮肤干燥变沙漠，沙参玉竹排骨汤驱除内外燥邪

症状

皮肤干燥粗糙，同时伴有易发热出汗、大便干燥、口干舌燥、喉咙发干、面色偏红、眼睛干涩、脾气暴躁、睡眠质量差等不适。

日常生活调养

1. 坚持清热滋阴、养心滋肾、健脾养血的饮食原则，多吃梨、甘蔗、百合、银耳、木耳、玉竹、沙参等滋阴食材，少吃羊肉、狗肉、虾、带鱼、韭菜等温性食物，忌食辣椒、花椒、胡椒、肉桂等热性食物。
2. 坚持规律生活，保证睡眠充足，不宜太过劳累；保持平和心态，忌紧张、焦虑、暴躁。
3. 选择轻柔运动锻炼身体，避免进行剧烈运动。

秘方

女性的一生会历经经、带、胎、产四个重要过程，容易损耗阴液，导致阴虚，对健康和美貌皆有不良影响，因此医学美容界有“美容保养，重在滋阴”的说法。

沙参具有养阴清热、润肺化痰、益胃生津的功效，常用于治疗阴虚久咳、燥咳痰少、津伤口渴等症；玉竹可润肺滋阴、生津养胃、除烦止渴，久服去面黑黯，使颜色润泽，轻身不老。

沙参玉竹排骨汤的滋阴润燥作用十分强大，对于阴虚火旺引起的皮肤干燥有很好的食疗效果，尤其适合秋冬季食用。

沙参玉竹排骨汤

滋阴润燥

●原料●

北沙参15克，玉竹15克，猪小排300克，姜丝、料酒、葱碎、盐各适量。

●做法●

1. 北沙参、玉竹洗净，用纱布包裹；猪小排洗净，汆烫捞出备用。
2. 锅中加水烧开，加入排骨、北沙参、玉竹、姜丝、料酒，煮沸后撇去浮沫，改小火炖2~3小时至肉熟烂，加入盐调味，撒上葱碎即可。

●特别提示●

服用沙参期间，应注意保持良好的作息习惯，尽量避免熬夜，并且少吃辛辣或者刺激性食物。



祛斑淡斑

体内有异常黑色素病变是形成色斑的根本原因，经常食用具有美白去斑功效的食物可以活化皮肤、减少色素沉着，助力女性告别脸上的斑斑点点。

● 肝气郁结色斑深，野菊花炖乳鸽追本溯源

症状

面部有色斑，皮肤粗糙，面色暗沉，同时伴有头痛、胸胁胀痛、乳腺增生、月经不调、失眠、便秘、烦躁易怒等症状。

日常生活调养

1. 改变不良生活习惯，坚持早睡早起，每天睡足7~8小时的养生觉。
2. 努力保持心情愉悦，少生气、少纠结，多笑多美丽。
3. 日常饮食宜多吃山楂、金橘、佛手、茴香、玫瑰等疏肝解郁的食物，忌食咖啡、巧克力、可可、可乐、蜂蜜、蜂王浆、蜂胶、肥肉等食物。

偏方

野菊花，性微寒味苦、辛，入肝、心经，可清热去火、疏肝理气，《本草纲目》中言其能清热解毒、泻火明目、利咽疏肝；鸽肉，性平味甘、咸，入肝、肾经，具有滋肾益气、祛风解毒、养颜美容、洁白肌肤的食疗作用。

将野菊花与乳鸽一起炖煮食用，可以起到疏肝理气、清热解毒、养阴润肤的作用，有助淡化肝气郁结所产生的色斑。



野菊花炖乳鸽

疏肝，解郁，解毒

●原料●

乳鸽1只，野菊花10克，姜、葱、盐、料酒各适量。

●做法●

1. 乳鸽去皮毛、内脏，洗净，氽水。
2. 装入砂锅中，放水、葱、姜、料酒，大火烧沸后改小火煲1小时左右，至鸽子酥烂，放入野菊花再煲10分钟，用盐调味即可。

●特别提示●

野菊花性微寒，脾胃虚寒者及孕妇不宜食用，健康的女性也不宜长期食用。

● 抑制可恶的黄褐斑，杏仁桂花羹很灵验

症状

黄褐斑，又称肝斑，是面部的黄褐色色素沉着，一般对称地分布于颧颊部，有时也会分布到眼眶周围、前额、上唇和鼻部。

日常生活调养

1. 多吃富含维生素E的食物，比如植物油、豆类、坚果等；多吃富含维生素C的新鲜果蔬，比如蓝莓、鲜枣、猕猴桃、橘子、柠檬、番茄、西蓝花、白菜等；多吃能够合成谷胱甘肽的食物，比如鸡肝、猪腰、鱼肉、洋葱、大蒜、蚕蛹、葡萄干等。
2. 防晒很重要，即使阴天出门也不能忘记防晒。
3. 保持愉悦的心情，不熬夜，戒烟酒。

偏方

维生素E强大的抗氧化性可以保护其他易被氧化的物质，同时保护细胞免受自由基的伤害，延缓人体细胞因氧化而造成的老化，是保持肌肤健康不可或缺的营养素，可抑制衰老、防止色斑，使皮肤白嫩光滑、富有弹性。

杏仁营养丰富，含有胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E等有益皮肤健康的营养元素，其中的维生素C与维生素E还是抑制色斑的大能手。将杏仁与桂花煮羹食用，可以有效抑制黄褐斑的生成，使肌肤白嫩、细腻、光滑。

杏仁桂花羹

抑制黄褐斑生成

●原料●

甜杏仁12克，桂花6克，冰糖适量。

●做法●

1. 将甜杏仁捣碎，加水煮15分钟。
2. 加入桂花后再煮10分钟，加入冰糖调味食用即可。

●特别提示●

杏仁皮中含有丰富的抗氧化成分，烹调时不宜将皮剥掉，以免损失营养。



● 对付脸上的斑斑点点，番茄芒果汁最拿手

症状

除了遗传因素影响外，导致女性长斑的原因还有压力过大、睡眠不足、防晒不到位、化妆品使用不当、大量食用垃圾食品等原因，这类女性也是预防脸部长斑的重点人群。

日常生活调养

1. 多喝温开水，尽量不喝五花八门的饮料，以减轻肝脏负担，将体内毒素尽快排出体外。
2. 多吃富含维生素A、维生素C与维生素E的食物，比如黄绿色蔬菜和水果、坚果等。
3. 坚持健康的生活方式，积极运动锻炼，保证充足睡眠与心情愉悦。
4. 选择品质有保障的大牌化妆品，化妆之后应仔细卸妆，合理使用面膜。

偏方

番茄不仅是味道酸甜、风味独特的美味蔬菜，还是拯救不良肌肤的美容圣品，所含的维生素C与番茄红素是抑制黑色素形成的最好武器，经常食用可以起到清除雀斑、美白肌肤的作用。

芒果中富含维生素A、B族维生素，维生素C等营养物质，可以保持皮肤湿润不干燥、光滑有弹性，有助于防治粉刺、疖疮、老年斑等皮肤疾病。

番茄芒果汁中含有丰富的美白淡斑营养素，经常饮用可以使得女性皮肤水嫩润泽、白皙光滑。

番茄芒果汁

抑制黑色素形成

●原料●

番茄150克，芒果100克，蜂蜜适量。

●做法●

1. 番茄洗净，切成小块；芒果去皮、籽，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

●特别提示●

饮用此汁后半小时内不宜食用大蒜等辛辣食物，以免诱发皮肤过敏。



控油祛痘

女性皮脂分泌旺盛，不仅会满面油光，给人不清爽的感觉，还会阻碍毛孔的呼吸，更容易长痘。想要恢复清洁无痘的面容，需要长期坚持健康饮食，并保持良好的心情。

● 不做“大油田”，绿豆豆浆还你清爽脸庞

症状

女性皮脂分泌过于旺盛，导致面部油腻，额头、鼻翼尤其严重，同时还会伴有皮肤不光滑、毛孔粗大、肤色暗黄等症状。

日常生活调养

1. 补水最重要，每天晨起喝一杯温开水，不要等口渴才喝水，多吃富含水分的新鲜果蔬；随身携带一瓶保湿喷雾，及时为肌肤补水。
2. 温水洗脸，每晚彻底卸妆并做好保湿护理，定期去角质。
3. 淡妆为主，不宜长期浓妆，妆前应做好面部和颈部的基础保养。

偏方

绿豆，性凉味甘，入心、胃经，具有清热解毒、健胃止渴、消暑利尿、除烦等功效，被医学大家李时珍誉为“济世之良谷”。作为豆类，绿豆中含有一定量的大豆异黄酮，可以有效调节女性内分泌，使失调的内分泌回归正常，进而有助皮脂腺分泌恢复正常水平。

将绿豆制成豆浆食用，可以有效控制油脂分泌，预防长痘，并且可以起到改善肤质、祛痘印的作用，尤其适合夏季饮用。



绿豆豆浆

控油
改善肤质

● 原料 ●

绿豆95克。

● 做法 ●

1. 绿豆用水浸泡4~6小时，洗净。
2. 将绿豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“豆浆”启动键，20分钟左右制成豆浆即可。

● 特别提示 ●

浸泡绿豆的水不宜倒掉，可以直接用来制作豆浆，以更完整地保存绿豆中的营养。

● 只留青春不留痘，金银花枸杞子汤为美加料

症状

痘痘的学名叫做痤疮，主要发生于面部，尤其是前额、双颊，其次是胸背部皮脂溢出区，主要表现为开放性与闭合性粉刺，粉刺进一步发展则会形成各种炎症性皮损，表现为炎性丘疹、脓疱、结节和囊肿。

日常生活调养

1. 不可用手挤压痘痘，以免延长痘痘的消退时间甚至诱发颅内感染。
2. 正确洗脸：先用温水将面部打湿，然后将洗面奶在手心搓匀，轻轻地在面部T区打圈清洁，接着再自下而上地打圈清洗额头和脸颊，最后温水洗净，用干毛巾擦干。
3. 饮食宜清淡，忌肥腻甘厚、辛辣刺激的食物，以免体内积热导致毒素无法正常排出。
3. 平时多吃清热的食物，比如苦瓜、马齿苋、金银花、莲子心等；多吃富含膳食纤维的食物，比如粗粮、全麦面包等；多吃富含锌、维生素A、维生素B₆的食物，比如蛋黄、玉米、牛奶等。

偏方

金银花，性寒味甘，入肺、胃经，能清热、凉血、去火、解毒，所含的营养物质还可以起到抑菌的作用。与枸杞子一起煮食，有清热解毒、清肝明目、美白肌肤的食疗作用，能够有效减少痘痘的滋生。

金银花枸杞子汤

清热，解毒，消炎

●原料●

枸杞子、金银花（干）、冰糖各20克，蜂蜜适量。

●做法●

1. 枸杞子、金银花洗净，备用。
2. 锅中加适量清水，放入枸杞子、金银花和适量冰糖，武火煮沸后转文火慢煮30分钟左右，关火，等汤的温度降至温热，加入1~2勺蜂蜜调匀即可。

●特别提示●

金银花药性偏寒，不适宜长期食用，脾胃虚寒、阳虚、经期女性则应忌食。



● 鼻尖黑头出没，敷个蛋清鼻贴就搞定

症状

黑头是皮肤油脂与空气、尘埃接触后氧化生成的油脂阻塞物，常发于面部、前胸和后背，表现为粗大毛孔中的黑点，挤出后形如小虫，顶端发黑。

日常生活调养

1. 做好面部清洁与保湿工作，避免皮肤油脂过度分泌。
2. 不宜用手挤去黑头，这样做容易造成感染，还会使毛孔越来越大。
3. 日常饮食宜低脂、低糖、高膳食纤维，多喝温开水，忌食辛辣刺激食物和甜点，戒烟酒。
4. 洗脸不宜太勤，早晚两次即可，一般不宜超过3次。

偏方

蛋清具有很强的吸附性和黏合性，涂在鼻子上干透后撕掉，可以起到类似胶带的作用，将黑头拔除，与市面上出售的鼻贴原理一样。由于蛋清属于纯天然食品，所以使用蛋清鼻贴比使用市售鼻贴更健康。不过，蛋清鼻贴不宜经常使用，每周使用2次即可。



蛋清鼻贴

● 原料 ●

蛋清1/3个，化妆棉1张，洗面奶适量，冰镇纯净水或蒸馏水1杯。

● 制法 ●

1. 按照自己鼻子的形状，将化妆棉剪好备用。
2. 将剪好的化妆棉浸泡在蛋清中，完全浸透即可。

● 敷法 ●

1. 用温水和洗面奶将脸部洗净，然后用热毛巾热敷脸部2分钟，使脸部毛孔打开。
2. 将蛋清鼻贴轻轻地贴在鼻子上，挤去气泡，使鼻贴完全贴在鼻子上。
3. 10~15分钟之后，待蛋清鼻贴完全变干后从下至上撕下来。
4. 温水将脸上的蛋清洗净，用冰镇纯净水或蒸馏水冷敷鼻子，使毛孔收缩即可。

● 特别提示 ●

使用的化妆棉越薄越好，蛋清应保证新鲜。



● 毛孔粗大不用愁，黄瓜维C面膜为你打造牛奶肌

症状

脸部可见清晰毛孔，皮肤粗糙、不光滑，皮肤油脂分泌过多或干燥缺水。

日常生活调养

1. 晚上用加有柠檬汁的清水洗脸，可以有效收缩毛孔，配合冷敷效果更佳。
2. 尽量少化妆，精心化妆后更要细心卸妆，定期祛除面部角质。
3. 每周敷1~2次具有深层清洁、紧致功效的面膜，每天做好肌肤的补水保湿工作。

偏方

黄瓜被誉为“厨房里的美容剂”，具有十分显著的美容功效，所含的黄瓜酵素可有效收敛毛孔，所含的维生素可以为皮肤提供充足的养分，对抗皮肤老化，减少皱纹，防治唇炎、口角炎。

将黄瓜与维生素C、橄榄油一起制成面膜，可以起到美白、补水、控油、收敛毛孔的美容功效，有助改善毛孔粗大、皮肤粗糙等“面子”问题。

黄瓜维C面膜

收缩毛孔
美白嫩肤

●原料●

黄瓜半根，维生素C1片，橄榄油少许。

●制法●

1. 黄瓜洗净、去皮、切成小块，放入搅拌机中搅拌成泥状。
2. 将维生素C研成细末，与橄榄油一起放入黄瓜泥中，搅拌均匀即可。

●敷法●

1. 用温水和洗面奶将脸部洗净，擦干。
2. 用手指以打圈的方式从下至上按摩脸部，然后轻轻拍打50下。
3. 将黄瓜泥均匀地涂在脸上，避开眼部和唇部，15分钟后用清水洗净即可。

●特别提示●

黄瓜必须去皮才能用于面膜制作。



紧肤抗皱

如花美眷抵不住似水流年，想要留住青春，必须努力对抗日益松弛的皮肤和暗中滋生的皱纹，使肌肤紧致、皱纹无踪。

● 抚平岁月的痕迹，一碗猪蹄红枣汤足矣

症状

女性25岁左右，眼角就可能出现眼袋、浅小的皱纹；30岁左右，额头、外眼角、上下眼皮就会出现不同程度的皱纹；40岁之后，鼻唇沟加深，颈部皱纹明显；50岁之后，眼袋加深，上下唇出现皱纹；60岁之后，整个脸部的皱纹都会加深。

日常生活调养

1. 做好肌肤的保湿和防晒工作，经常轻柔按摩脸部。
2. 适量增加胶原蛋白的摄入量，胶原蛋白主要来源于猪蹄、猪皮、银耳、海参等食物。

偏方

胶原蛋白是皮肤的主要成分，占皮肤细胞中蛋白质含量的71%以上。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，适量食用可以有效改善皮肤组织细胞的储水功能，保持皮肤细胞湿润丰盈，防止皮肤过早出现皱纹，延缓皮肤的衰老过程。

猪蹄红枣汤中富含胶原蛋白、维生素A、维生素C以及膳食纤维，可以起到抑制黑色素生成、缩小毛孔、减少皱纹的功效，使女性肌肤更加光滑、水嫩、白皙。



猪蹄红枣汤

减少皱纹

● 原料 ●

猪蹄500克，红枣10颗，胡萝卜100克，盐、料酒、胡椒粉各适量。

● 做法 ●

1. 猪蹄洗净，用刀将猪蹄从中间劈开，放入沸水氽烫透，捞出；胡萝卜洗净，切成块；红枣用清水洗净，掰开备用。
2. 砂锅中加水煮沸，放入猪蹄、红枣，文火炖至八成熟，放入胡萝卜块；待猪蹄煮至软烂时，加盐、料酒、胡椒粉调味即可。

● 特别提示 ●

此汤不宜晚餐食用，以免诱发肥胖和消化不良。

● 肌肤松弛少弹性，南瓜胡萝卜橙汁恢复Q弹青春肌

症状

皮肤松弛的初级表现为毛孔明显粗大，中级表现为面部轮廓变得松松垮垮，高级表现为颧骨上的肌肤不再饱满紧致、出现法令纹、肌肤明显下垂。

日常生活调养

1. 研究表明，90%以上的皮肤松弛是过度紫外线照射导致的，因此女性应积极防晒。
2. 每天认真清洁皮肤，定期去角质。
3. 坚持均衡饮食，不暴饮暴食，多吃富含维生素A、维生素C与胶原蛋白的食物，戒烟酒。
4. 保持乐观、平和的心态，尽量减少皱眉、抬眉、眯眼等面部动作。

偏方

维生素A属于脂溶性维生素，是皮肤组织和眼睛视紫质必需的材料，可以保持皮肤湿润不干燥，光滑有弹性，保护皮肤不受细菌侵害。

维生素C是皮肤最喜欢的维生素之一，不仅能够重建真皮与表皮结合部、促进胶原纤维生成，还有十分优秀的清除自由基的能力，可以有效延缓肌肤衰老、预防皮肤松弛、抑制黑色素生成。

南瓜、胡萝卜与橙子皆含有丰富的维生素A与维生素C，女性食用可以清除体内自由基、保护皮肤组织，将它们一起榨汁饮用具有紧肤、除皱、嫩肤的食疗功效。

南瓜胡萝卜橙汁

紧致肌肤

●原料●

南瓜、胡萝卜、橙子各100克。

●做法●

1. 南瓜去皮，切块，蒸熟；胡萝卜洗净，去皮，切小块；橙子去皮、籽，切小块。
2. 将上述食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

●特别提示●

此汁不宜长期大量饮用，以免因摄入过量维生素A而导致中毒。



● 留住豆蔻少女肌，试试武则天专用的神仙玉女粉

症状

一般来说，女性25岁之后皮肤组织开始出现老化，40~50岁皮肤的老化逐渐明显，主要表现为肤色变黑、皮肤松弛、皱纹产生、汗液与皮脂减少、皮肤干燥、皮肤伤口难愈合。

日常生活调养

1. 养成良好的起居习惯，不过劳、不熬夜，保持心情愉快。
2. 日常饮食应多吃些富含胶原蛋白、维生素A、维生素C、维生素E等延缓皮肤衰老的食物，比如猪蹄、猪皮、海参、银耳、坚果、黄绿色果蔬等；戒烟酒，尽量少吃甜品、炸鸡、薯片、熏腊食品、甜饮料等。

偏方

武则天不仅是中国的第一位女皇帝，还是一位长寿帝王，活到了81岁。不仅如此，据史书记载，老年时期的武则天依旧保持着姣好的容颜，皮肤细嫩宛如少女，这都得益于养颜秘方“神仙玉女粉”。

益母草既是妇科常用药，也是美容佳品，敷于面部可以促进面部的血液循环，继而起到祛斑抗皱、美容护肤的功效。将其与牛奶、蜂蜜等原料一起制成面膜使用，能够有效改善肤质、预防早衰。



延缓皮肤衰老

神仙玉女粉

●原料●

益母草30克，白果30克，白蜜30克，梨汁半碗，鲜牛奶半碗，酒适量。

●制法●

1. 将益母草放入粉碎机中研成细末；白果捣烂备用。
2. 将益母草末、梨汁和酒倒入锅中，熬煮成浓汁。
3. 将煮好的益母草浓汁放凉，加入白蜜和牛奶，搅拌成均匀的膏状物，放入容器中储存即可。

●敷法●

每天晚上清洁面部，然后均匀地涂抹神仙玉女粉，15分钟后洗净即可。

●特别提示●

如果使用新鲜的益母草制作神仙玉女粉，可以先将益母草榨汁，然后再熬煮。



明眸美齿

回眸一笑百媚生，眼睛是心灵的窗口，一双明亮清澈的双眸能够瞬间提升女性魅力；都说爱笑的女生运气不会差，会吃的女生幸福指数更高，拥有一口坚固、洁白的牙齿，才能笑得更灿烂、吃得更香甜。

● 熬夜熬成“熊猫眼”，别忘了用土豆片贴眼周

症状

黑眼圈是由于眼部皮肤血管的血流速度过于缓慢，导致眼部组织供氧不足、血管中代谢废物积累过多，最终形成的眼部色素沉着，主要症状为眼周肌肤颜色较暗或深，呈暗灰色或青黑色。形成黑眼圈的主要诱因有用眼过度、睡眠不足、吸烟、年纪增长以及情绪波动等。

日常生活调养

1. 养成按时起居的习惯，每天睡眠时间不宜低于7~8小时，尽量不熬夜。
2. 避免眼部疲劳，使用电脑或手机的时间不宜过长，感觉眼部疲劳时可以做做眼保健操。
3. 坚持均衡饮食，保证维生素A与维生素C的足量摄入，戒烟限酒。

偏方

其貌不扬的土豆不仅是一种比苹果还营养丰富的食物，还具有十分优秀的护肤功效。土豆所含的一种很神奇的微量元素可以吸附眼睛周围的黑色素，有助于缓解黑眼圈；富含的维生素A和B族维生素具有滋养眼部肌肤、保护眼睛的功效；此外土豆富含的淀粉还可以起到保护角质层、锁住水分的作用，使皮肤保持弹性、延缓衰老。



土豆片眼贴

缓解黑眼圈

●原料●

大土豆1个，纯牛奶100毫升。

制法

1. 将土豆洗净、去皮、切成2毫米厚的薄片。
2. 将土豆片放入纯牛奶中浸泡5分钟。

敷法

将泡好的土豆片取出后敷在眼睛上，15分钟后用温水洗净，涂上眼霜即可，每周敷3次为宜。

●特别提示●

土豆片去黑眼圈的缺点在于疗效缓慢，需要长期坚持，优点是去黑眼圈的同时还可以减缓眼部衰老。

● 眼睛疲劳害处多，喝酸甜蓝莓羹胜过敷眼药

症状

眼睛疲劳可引发眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊甚至视力下降等不适症状，直接影响工作效率与生活质量。

日常生活调养

1. 养成良好的用眼习惯，连续用眼不宜超过1小时，每隔一段时间应休息5~10分钟，尽量远眺让眼睛放松，并多活动颈部和肩部肌肉。
2. 每天早晚用放至温热的开水清洗眼睛以及热敷眼周。
3. 合理安排日常饮食，多吃些富含维生素A、维生素C、花青素、叶黄素的食物，比如猪肝、海鲜、胡萝卜、西蓝花、蓝莓、枸杞子等。

偏方

作为世界粮农组织推荐的五大健康水果之一，蓝莓的营养含量十分丰富，经常食用可以为人体补充维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、花青素、钾、铁、锌等营养物质。

蓝莓富含的花青素具有活化视网膜的功效，可以强化视力、防止眼球疲劳，与富含维生素C的柠檬一同食用可起到明目、开胃、美容等功效，对眼睛疲劳、视物模糊、眼干怕光、视力减退等均有不错的食疗效果。

改善眼睛疲劳

酸甜蓝莓羹

●原料●

蓝莓200克，柠檬1/2个，麦芽糖50克。

●做法●

1. 蓝莓洗净对半切开；柠檬洗净后切半、压汁备用。
2. 锅中加适量清水，放入蓝莓，倒入柠檬汁，武火煮沸后转文火熬煮5分钟，加入麦芽糖，继续熬煮且不停地搅拌，煮至呈浓稠状即可。

●特别提示●

熬蓝莓羹时应不停搅拌，以免糊锅；为了避免维生素C被大量破坏，此羹的熬煮时间不宜过长。



蛀牙发黑笑容尴尬，莴笋粥还你皓齿如玉

症状

龋齿，俗称虫牙、蛀牙，属于口腔常见病，如不及时治疗可导致牙齿出现黑斑、龋洞甚至牙冠完全消失。

日常生活调养

1. 保持口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，并且做到晚上刷牙后不再进食。
2. 尽量少吃高糖食物，比如甜点、甜饮料、冰淇淋、糖果等；不宜贪吃质地坚硬的食物，以免造成牙齿磨损。
3. 日常饮食摄入足量的钙、氟、维生素D等营养物质，并且多吃些高膳食纤维食物，有助于预防龋齿，防止龋齿进一步发展。

偏方

氟是一种非金属化学元素，成年人体内约含2~3克，主要分布于骨骼和牙齿中。人体缺乏氟元素，可诱发龋齿与骨质疏松。

莴笋味道清香，含有非常丰富的氟元素，不仅可以促进骨骼和牙齿的生长，还可以保护牙齿不被蛀，同时预防骨质疏松。此外，莴笋还属于高膳食纤维食物，丰富的膳食纤维既可以防治便秘、促进肠道内垃圾排出，又可以帮助清洁口腔内的食物残渣，同样有助于预防龋齿。

患有龋齿的女性经常食用莴笋粥，可以有效保护牙釉质与牙本质，起到改善龋齿、美白牙齿的食疗作用。

莴笋粥

预防蛀牙

•原料•

大米100克，莴笋250克，盐、香油各适量。

•做法•

1. 大米淘净；莴笋洗净，去皮，切小块。
2. 锅中加入冷水和大米，大火烧沸后，放莴笋块，再用小火熬煮成粥，加盐调味略煮片刻，最后淋入香油即可。

•特别提示•

莴笋不宜挤去水分再烹调，以免损伤大量的水溶性维生素。



乌发养发

秀发如云、长发及腰是极富东方魅力的美感，然而随着染发、烫发的兴起以及年龄的增长，头发很容易出现干枯、易断、发黄、分叉、脱发等症状。

● 脱发太尴尬，杏仁芝麻豆浆养出如瀑美发

症状

头发脱落是正常的生理现象，这里所说的脱发指的是病理性脱发，主要症状为头发异常或过度脱落。

日常生活调养

1. 不宜频繁洗头，洗头时应将洗发水清洗干净，干燥季节还应使用护发素护理头发。
2. 营养不良可导致脱发，因此日常饮食应保持营养均衡，同时多吃些富含B族维生素、维生素E以及硫氨基酸的食物，比如玉米、糙米、全麦面粉、坚果、豆类、鱼肉、牛奶、鸡蛋等。
3. 每天晨起和睡前分别用手指代替梳子梳理头发，正面、侧面各梳理25~35次。

偏方

精神压力过大、内分泌发生变化、季节转换、营养不良、接触放射性物质、某些疾病等都是造成头发脱落的原因，其中营养不良性脱发最为常见，因此防治脱发的首要任务是为头发提供充足的营养。B族维生素、维生素E、硫氨基酸是防治脱发的关键营养素，脱发的女性应及时补充。

黑芝麻、杏仁、黄豆中含有丰富的B族维生素、维生素E以及硫氨基酸，将三者制成豆浆饮用，可以促进头发生长、防治脱发、改善头发枯黄。



杏仁芝麻豆浆

改善脱发

● 原料 ●

黄豆55克，熟杏仁10克，熟黑芝麻5克。

● 做法 ●

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；熟黑芝麻擀碎。
2. 将黄豆与杏仁一同放入豆浆机中，加水到机体水位线之间，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆做好，加擀碎的黑芝麻搅拌均匀即可。

● 特别提示 ●

黑芝麻乌发效果更佳，不宜用白芝麻代替。

● 华发早生别灰心，首乌牛肉羹留住乌黑秀发

症状

一般来说，女性35岁以后会逐渐出现白头发，之后逐年增加，这是自然衰老的规律。然而，有的女性却过早出现白头发，或者白发数量明显超过同龄人，中医认为这是肾阴亏损、营血虚热、肝郁气滞等原因导致的。

日常生活调养

1. 平时多吃些富含酪氨酸的食物，比如瘦猪肉、瘦牛肉、鸡肉、兔肉、鱼肉、坚果等，可以预防少白头；同时还应多吃些富含铁、铜、B族维生素的食物，可以防治头发发黄变白，比如动物肝脏、蛋黄、瘦肉、海鲜、坚果、豆类、糙米等。
2. “发为血之余”、“肾主骨，其华在发”，因此应多吃些补肾补血的食物，比如黑豆、黑芝麻、核桃、木耳、乌鸡等。
3. 放松心情，避免过度紧张、焦虑，以免影响黑色素的代谢。

偏方

何首乌可养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，对于年老体弱、病后体虚、血虚萎黄、阴血亏虚引发的须发早白皆有显著功效。

将何首乌与牛肉、黑豆等一同煮羹食用，可以为女性补充酪氨酸、铁、铜、B族维生素等滋养头发的营养物质，具有养肾补虚、乌发补血的食疗作用。

首乌牛肉羹

防治头
发早白

●原料●

瘦牛肉100克，黑豆50克，桂圆肉150克，制何首乌10克，红枣2颗，盐、葱末、姜末、料酒各适量。

●做法●

1. 黑豆洗净，浸泡2小时；红枣、桂圆肉洗净，去核；制何首乌洗净。
2. 牛肉洗净，切大片，放入锅中加冷水煮开，放入料酒，将制何首乌、黑豆、红枣、桂圆肉放入汤中炖2小时，加盐、葱末、姜末调味即可。

●特别提示●

何首乌不宜使用铁器炖煮，以免影响何首乌的药效，此羹最好使用砂锅烹调。



瘦腿翘臀

很多女性虽然体重没有超标，却有局部肥胖的烦恼，臀部、大腿、小腿肥胖会严重影响女性的身材。更棘手的是，这些部位的赘肉十分顽固，一般的减肥方法很难将其瓦解，需要更行之有效的针对性减肥方案。

● 臀部松松垮垮，做前弓步提提臀吧

症状

臀部肥胖，赘肉较多甚至有下垂感，臀型不美观。

日常生活调养

1. 避免久坐，每隔半小时起身活动5分钟；坐着时应尽量将整个椅子坐满，增加臀部受力面积，促进臀部血液循环。
2. 不要经常跷着二郎腿，以免诱发臀部水肿。
3. 减少动物性脂肪的摄入量，适量增加植物性蛋白质和钾元素的摄入量，富含钾元素的食物有蔬菜、水果、粗粮、豆类等。
4. 深蹲虽然是美化臀型的经典动作，但容易损伤女性的膝关节，因此每日深蹲次数不宜过多。

偏方

与欧美女性相比，东方女性的臀部更加宽扁，想要拥有丰满性感的翘臀，必须更加持之以恒地进行针对性锻炼。

前弓步虽然看起来很简单，却是美臀瘦腿的利器。女性每天坚持做前弓步运动，不仅可以锻炼臀部肌肉，使臀部更加富有弹性，还能锻炼大腿肌肉和小腿肌肉，让女性拥有更加迷人的下半身曲线。



前弓步

翘臀
瘦腿

● 动作要领 ●

1. 身体站直，面向前方，双腿并拢，双手叉腰。
2. 左腿向前跨出一步，膝盖呈90度弯曲，注意右腿膝盖不要着地；吸气，然后一边吐气一边恢复到动作1。
3. 换右腿向前跨出，左右各重复15~20次。

● 特别提示 ●

如果女性长期从事办公室工作，还可以每天练习后弓步，动作要领与前弓步相同，只是跨步方向相反，有益于改善久坐引发的脊椎不正。

● 粗粗的“大象腿”，苏木瘦腿汤能拯救

症状

脂肪堆积在大腿，大腿根部肥胖尤其明显。

日常生活调养

1. 拒绝高脂肪、高热量、高糖饮食，养成清淡饮食的良好习惯。
2. 积极进行运动锻炼，有助减少大腿脂肪的运动有快步走、爬楼梯、骑自行车、游泳等，此外蹲马步、空中蹬自行车等动作也有益瘦腿。
3. 不宜久坐，长期久坐的女性应加强每天的瘦腿锻炼。
4. 每天抽出时间敲打脾经和胆经。

秘方

中医理论认为，脾主四肢，主升清，同时诸湿肿满皆属于脾，因此脾的功能失调会导致脾湿下流到下肢中，造成下肢脾经不通畅，水湿聚集在下肢，形成腿部肥胖。想要告别“大象腿”，日常调养重点为健脾祛湿、升清阳，将腿部过多的水湿排除掉。

苏木可祛湿止痛、行血破瘀、消肿，常用于治疗淤滞肿痛、经闭痛经、痈疽肿痛、跌打损伤等症，有益脾经气血通畅；红花具有活血化瘀、通经止痛、降血脂等功效，是散瘀血的血中气药，能泻又能补，妙用众多，可以疏通脾经的经络；透骨草可祛风胜湿、活血止痛，用其泡脚可以促进腿部脂肪分解，起到减肥瘦腿的作用。

长期坚持用苏木瘦腿汤泡脚，可以帮助大腿肥胖的女性打通淤阻的脾经，促进水湿代谢以及脂肪分解，达到瘦腿的目的。

苏木瘦腿汤

祛湿通络

●原料●

红花5克，苏木5克，透骨草4克。

●做法●

1. 将三味药材放入药包中，扎紧口，备用。
2. 将药包放入锅中，熬煮30分钟左右，放至温热，倒入泡脚桶中，泡脚15~20分钟。

●特别提示●

泡脚桶应尽量高一些，将小腿没入其中，然后将毛巾浸湿后敷在大腿上，这样可以更加有效地发挥药液的瘦腿功效。



● 小腿水肿，快喝红豆葫芦羹来改善

症状

小腿看起来变粗了却没有长胖，用手按压小腿前侧或脚面时出现明显的凹陷，并且凹陷处肌肤不容易回弹。

日常生活调养

1. 不宜久坐、久站，每隔30分钟应活动活动身体。
2. 养成每天睡前热水泡脚的习惯，边泡边用手按摩双脚和双腿。
3. 日常饮食中多吃些具有消肿功效的食物，比如红豆、葫芦、冬瓜、西瓜、西葫芦、薏米等。
4. 减少食盐的摄入量，尽量少吃油炸食品，多吃新鲜的蔬菜和水果。

偏方

小腿水肿是女性经常遇到的烦恼，逛街后、旅途中尤其容易出现，极度影响腿部曲线美和身体健康。遭遇小腿水肿，除了卧床平躺、按摩等方法，还可以通过食用消肿食物来缓解。

红豆具有行血补血、健脾去湿、利水消肿的功效，可以促进体内多余的水分、盐分以及脂肪排出，消肿作用十分显著；葫芦可利水消肿、止泻、散结，常用于治疗水肿、腹水、颈淋巴结结核、皮疹等症。

红豆葫芦羹不仅有助于解决小腿水肿问题，还可以起到瘦腰、瘦腿的作用，帮助女性塑造性感的腿部曲线。

红豆葫芦羹

消肿
瘦腿

●原料●

葫芦1个，红豆60克，红枣15枚，冰糖、蜂蜜各适量。

●做法●

1. 将葫芦洗净，去瓢，加水煮成浓汁；红豆淘净，浸泡2~3小时。
2. 将红豆和红枣一起煮熟，去掉豆皮及枣核，捣成泥。
3. 把葫芦浓汁放入枣豆泥中，搅拌均匀，用小火继续熬煮成羹。
4. 加冰糖和蜂蜜调味即可。

●特别提示●

红豆不宜与羊肝一起食用，容易诱发食物中毒。

